# อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

**พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ**



...สถานกรมตำรวจ (วัดตรีทศเทพ)

วันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๐







ชาตะ ๒๔ ธ.ค. ๒๔๕๕

มรณะ ๑ ก.ย. ๒๕๒๐



รับพระราชทานเหรียญรัตนาภรณ์ ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน
เมื่อ ๑๕ มีนาคม ๒๕๐๙



ตั้งศพบำเพ็ญกุศลวัดตรีทศเทพ

# ประวัติ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ

เกิดเมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๕๕ ที่ตำบลพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ บิดาชื่อ นายหนู มารดาชื่อ นางฮะ มีพี่น้องรวมกัน ๓ คนคือ

๑. พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ

๒. พ.ต.อ. พินิส อายุตตะกะ

๓. นางแฉล้ม จันทรวิรุจ

สมรสกับนางละม่อม อายุตตะกะ มีบุตรตรี ๗ คนคือ

๑. น.ส. ส่องแสง อายุตตะกะ

๒. น.ส. ส่งศรี อายุตตะกะ

๓. น.ส. อรุณี อายุตตะกะ

๔. นาง อรสา อินทรโยธา

๕. น.ส. ชูศรี อายุตตะกะ

๖. น.ส. เพ็ญศรีอายุตตะกะ

๗. น.ส. ทัศนีย์ อายุตตะกะ

สำเร็จการศึกษาจาก ร.ร. อัสสัมชัญ และได้เข้าทำงานที่บริษัทบอเนียว จำกัด ต่อมาได้ย้ายเข้ารับราชการประจำกองร้อยที่ ๒ โรงเรียนตำรวจ

วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๘๓ ย้ายไปประจำแผนกต่างประเทศ

วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๘๔ ประจำแผนก ๑ กองกำกับการ ๑ ตำรวจสันติบาล

วันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นรองสาร-วัตร แผนก ๑ (ต่างประเทศ) ตำรวจสันติบาล

วันที่ ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๗ เป็นนายร้อยตำรวจตรี

วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นนายร้อยตำรวจโท

วันที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๔ เป็นนายร้อยตำรวจเอก

วันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นสารวัตรตำรวจแผนก ๑, กองกำกับการ ๑ ตำรวจสันติบาล

วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๗ เป็นนายพันตำรวจตรี

วันที่ ๑๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๑ เป็นรองผู้กำกับการ ๑ ตำรวจสันติบาล และรักษาการสารวัตรตำรวจแผนก ๑ กองกำกับการ ๑ ตำรวจสันติบาล

วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็น นายพันตำรวจโท

วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ เป็นผู้กำกับการ ๑ ตำรวจสันติบาล

วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๐๗ เป็นนายพันตำรวจเอก

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นรองผู้บังคับการสันติบาล

วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๔ เป็น พันเอกพิเศษและได้รับการแต่งตั้งเป็นนายตำรวจราชสำนัก

วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๖ เกษียรอายุราชการ

## งานพิเศษที่ได้ปฏิบัติของระรับราชการ

วันที่ ๗ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๔๙๒ เป็นคณะผู้แทนรัฐบาลไปรับพระบรมอัษฐิ สมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ณ. ประเทศสิงคโปร์

วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๔๙๔ ได้ไปดูกิจการตำรวจ ณ สหพันธ์มลายู

วันที่ ๑๒ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๘ เป็นผู้แทนไทยไปประชุมเกี่ยวกับสนธิสัญญาป้องกันแห่งเอเซียตะวันออกเฉียงใต้ ณ. ประเทศฟิลิปปินส์

วันที่ ๒๗ เมษายน ๒๔๙๙ ไปดูกิจการตำรวจ ณ. ประเทศฟิลิปปินส์เพื่อสันถวไมตรีซึ่งกันและกัน

วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๐ เดินทางไปดูงานเกี่ยวกับมาตรการป้องกันการต่อต้านการแทรกซึม และดำเนินการของขบวนการคอมมิวนิสต์ ณ. สาธารณจีน ตามคำเชิญของกองบัญชาการรักษาความปลอดภัยแห่งชาติ สาธารณรัฐจีน

## บำเหน็จเครื่องราชอิสสริยาภรณ์ และเหรียญ

วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๔๗๘ เหรียญพิทักษ์รัฐธรรมนูญ

วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๔๘๔ เหรียญ ร.ง.ม.

วันที่ ๑๘ กันยายน ๒๔๘๕ เหรียญ ร.ท.ม.

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๔๙๑ เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย

วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๔๙๒ เหรียญจักรมาลา

วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๔๙๓ เหรียญเงินบรมราชาภิเศก

วันที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๔๙๖ เหรียญจตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๐๐ เหรียญจตุรถาภรณ์ช้างเผือก

วันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๐๘ เหรียญชัยสมรภูมิสงครามมหาเอเชียบูรพา

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๑ เหรียญตริตาภรณ์มงกุฎไทย

วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๑๓ เหรียญตริตาภรณ์ช้างเผือก

๑ กันยายน ๒๕๒๐ เป็นวันที่ลูก ๆ จะลืมไม่ได้เพราะเป็นวันที่สูญเสียคุณพ่อซึ่งเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูก ๆ ตั้งแต่เริ่มป่วยจนสิ้นไปคุณพ่อไม่ได้สั่งเสียอะไรเลย ลูก ๆ ก็ไม่คิดว่าท่านจะจากไปเร็วนัก คุณพ่อเป็นคนแข็งแรงไม่ค่อยล้มหมอนนอนเสื่อบ่อยนัก อาการโรคหัวใจโตของคุณพ่อเริ่มเป็นเมื่ออายุ ๕๕ และได้เข้ารับการรักษาตัวเป็นเวลา ๙ วัน ที่ ร.พ. ตำรวจ เมื่อวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๑๑ ถึงวันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๑๑ อาการกดขึ้นสุข

ภาพแข็งแรงมาโดยลำดับ แต่ก็ยังต้องรับประทานยาหัวใจมา โดยตลอดจนถึงเกษียรอายุราชการ พ.ศ. ๒๕๑๖ ก็ป่วยอีกครั้งหนึ่ง ศ.จ. นายแพทย์ เสนอ อินทรสุขศรี ได้ทำการรักษาจนสุขภาพแข็งแรงดี

ต่อมาต้นเดือนมิถุนายน ๒๕๒๐ คุณพ่อเริ่มมีอาการ ไอ. สำลักเวลารับประทานอาหาร ศ.จ. นายแพทย์เสนอ อินทรสุขศรี ได้ส่งตัวไปรักษาที่ ร.พ. ศิริราช เอ๊กเรย์คอและตรวจภายในปากไม่พบสาเหตุของโรคแต่อย่างใด คุณพ่อเริ่มทานอาหารน้อยลง เป็นลำดับทำให้ร่างกายทรุดโทรมโรคหัวใจก็กำเริบขึ้น คุณพ่อจึงได้เข้ารับการรักษาเป็นคนไข้ภายใน ร.พ. ศิริราช เมื่อวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๒๐ ในความดูแลอย่างใกล้ชิดจาก อาจารย์นายแพทย์วิเชียร ทองแตง อ.จ. ฝ่ายโรคหัวใจขอรับการรักษาเป็นเวลา ๑ เดือนจนนายแพทย์ผู้รักษาเห็นว่าอาการของโรคหัวใจดีขึ้นแล้ว จึงอนุญาตให้กลับบ้านได้เมื่อ วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๐ แต่อาหารยังรับประทานไม่ได้เหมือนเดิมทั้ง ๆ ที่ได้รับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดแล้วในระหว่างรักษาตัวที่ ร.พ. หลังจากกลับบ้านได้ ๑ อาทิตย์ วันพฤหัสบดีที่ ๑ กันยายน ๒๕๒๐ เวลา ๒๓.๑๕ น. ก็เกิดอาการหัวใจวาย ลูก ๆ จึงรีบนำส่ง ร.พ. สยาม แต่ก็สุดความสามารถของแพทย์จะช่วยชีวิตไว้ได้



พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ไปดูงานต่างประเทศ



พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ รับรองแขกต่างประเทศ

# โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

*โดย*

**อาจารย์นายแพทย์ วิเชียร ทองแตง**

หน่วยโรคหัวใจอายุรศาสตร์, โรงพยาบาลศิริราช

ข้าพเจ้าในฐานะแพทย์ผู้ทำการรักษา พ.ต.อ. พิเนศ อายุตตะกะ ระหว่างที่ป่วยอยู่ใน ร.พ. ศิริราช ขอแสดงความเสียใจด้วยอย่างมากกับภรรยาและบุตรต่อมรณะกรรมของคุณพิเนศ เวลาเดือนกว่าที่ได้รู้จักคุณพิเนศรู้สึกว่า คุณพิเนศเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็งมาก ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของแพทย์และพยาบาลอย่างเคร่งครัด และเป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองที่น่าชื่นใจปลื้มใจสำหรับ คุณพิเนศระหว่างอยู่ในโรงพยาบาลคือความเอาใจใส่ห่วงใยของบุตรและภรรยาที่มีต่อ คุณพิเนศแต่ถึง แม้ว่าจะได้รับการรักษาอย่างดีจากแพทย์และพยาบาลการเอาใจใส่ดูแลอย่างดีจากบุตร ภรรยา คุณพิเนศก็หนีความตายไม่พ้นเนื่องจากโรคหัวใจที่เป็นมานานกว่า 10 ปี ผลของการตรวจระหว่างอยู่ในโรงพยาบาลแสดงแน่นอนว่ามีการตีบ ตันของหลอดเลือดแดงสองเส้นที่นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใหญ่ขาดเลือดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายและพิการ เลือดที่ออกจากหัวใจไปเลี้ยงร่างกายก็น้อยลงมาก ประกอบกับ

การแทรกแซงด้วยการเต้นผิดปกติของหัวใจเป็นสาเหตุทำให้คุณพิเนศถึงแก่กรรม

โรคหัวใจของ คุณพิเนศนี้เป็นชนิดที่พบบ่อยในผู้ใหญ่อายุเกิน 40 ปีบ่อยที่สุดระหว่างอายุ 50-60 ปี สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากผนังหลอดเลือดหนา และแข็งตัวทำให้รูภายในของหลอดเลือดขรุขระ ตีบ ตัน มีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือได้รับเลือดไม่พอ เกิดตายหรือพิการ มีผู้เปรียบเทียบหลอดเลือดเหมือนท่อน้ำประปา ถ้าเกิดสนิมหรือตะกอนขึ้นรูท่อก็จะขรุขระและแคบลง น้ำที่เคยไหลออกสะดวกก็กลายเป็นกระปริดกระปรอยไม่พอใช้นาน ๆ เข้าท่อตัน น้ำก็จะไม่ไหลเลย ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้นแก่ผู้ใช้น้ำ

ท่านจะทราบอย่างไรว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ ตีบ ตัน ส่วนใหญ่เป็นน้อยพอจะบอกได้จากอาการที่คนป่วยบอกมา คือ เจ็บหรือแน่นในทรวงอกบริเวณตรงกลาง เสมือนมีของหนักทับอยู่เหมือนถูกบีบอก อึดอัด มักจะมีการร้าวไปที่ลำคอ กราม ไหล่ และแขนซ้าย บางรายจะแน่นพร้อมกับเหนื่อย หอบ คลื่นไส้ อาเจียน จุกแน่นลิ้นปี่ โดยมากแล้วอาการต่าง ๆ จะเกิดเมื่อออกแรง เมื่อพักอาการจะดีขึ้น ถ้าเป็นมากขึ้นแม้อยู่เฉย ๆ ก็มีอาการ

ถ้าเป็นอย่างมาก ผู้เป็นโรคจะถึงแก่กรรมอย่างรวดเร็วไม่ทันได้เข้าโรงพยาบาล ชาวบ้านอาจเรียกว่าเป็นลมตาย

ในบางรายมีอาการแบบหัวใจวาย คือ เหนื่อย หอบ นอนราบไม่ได้ ออกแรงไม่ได้

ในบางรายมีอาการใจเต้นปกติ เช่น ช้ามาก เร็วมากไม่สม่ำเสมอ อาจมีอาการคล้ายเป็นลม ชัก และถึงแก่กรรมได้

ในบางรายเกิดช็อค เหงื่อแตก ชีพจรเร็ว เบา แรงดันเลือดต่ำ ริมฝีปากคล้ำ ส่วนใหญ่มักจะถึงแก่กรรม

ในบางรายอาจไม่มีอาการเหล่านี้เลย หรือมีแต่น้อยแต่ตรวจพบจากการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ หรือ การตรวจพิเศษอื่น ๆ

**โรคหัวใจส่วนใหญ่ป้องกันได้**

จะป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ตันได้อย่างไร ?

ก่อนป้องกันก็ต้องทราบสาเหตุ โรคหัวใจนี้ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่ทราบแน่ว่าเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ หลายอย่าง และสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ถ้าสามารถแก้ไข ป้องกันแล้วสามารถลดอัตราการเป็นโรคได้, ลดความรุนแรงได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือ .-

**อายุ** มักพบในอายุ 40 ปีขึ้นไป บ่อยที่สุดระหว่าง 40-60 ปี เพราะเมื่ออายุมากขึ้นหลอดเลือดแดงก็หนาตัว แข็งตัวขึ้น เหมือน

ท่อน้ำประปาขึ้นสนิมตะกอน สิ่งนี้เราแก้ไขไม่ได้ ทุกคนไม่สามารถหยุดหรือชลออายุตนเองได้ เมื่อถึงวัยนี้ก็ควรระมัดระวังให้แพทย์ตรวจร่างกายสม่ำเสมอ

**เพศ** ผู้ชายมักเป็นมากกว่าผู้หญิง แต่ถ้าหญิงที่หมดประจำเดือนไปแล้วมีโอกาศเป็นได้เท่า ๆ กัน อันนี้ก็เช่นกันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงป้องกันได้

กรรมพันธุ์ ยังไม่พบแน่นอนแต่พบเสมอว่าถ้าครอบครัวใดมีคนตายด้วยโรคนี้ก่อนอายุ 50 ปี สมาชิกในครอบครัวที่เกี่ยวพันกันทางสายเลือดมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าครอบครัวอื่นๆ ที่ไม่มีใครเป็นข้อนี้ก็อีกนั่นแหละป้องกันไม่ได้ แต่ระมัดระวังตัวได้ นับเป็นมรดกที่ผู้รับไม่อยากได้

สารไขมันในเลือดสูง พบว่าสารไขมัน (โฆเลสเตอรอล,ไตรกลีเซอไรด์) มีความเกี่ยวข้องอย่างมากกับการตีบ ตัน ของหลอดเลือดพูดง่าย ๆ ว่าน่าจะเป็นสาเหตุให้หลอดเลือดตีบ ตัน ผู้ใดมีสารไขมันในเลือดสูงโอกาสที่จะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่มีสารไขมันในเลือดต่ำหรือปรกติยิ่งสูงมากโอกาสก็ยิ่งมาก

การมีสารไขมันในเลือดสูงอาจมีสาเหตุ เพราะกรรม พันธุ์ หรืออาหารก็ได้ การป้องกันไม่ให้สารไขมันในเลือดสูงก็ต้องลดอาหาร

พวกไขมัน เช่น ไข่ ไขมัน อาหารเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์บกน้ำมันสัตว์ น้ำมันมะพร้าว นม เนย ถ้าน้ำหนักตัวมากก็ต้องลดน้ำหนัก ซึ่งมีผลให้สารไขมันลดลงได้ด้วย

โรคแรงดันเลือดสูง โรคนี้มักไม่มีอาการอาจตรวจพบโดยบังเอิญ เช่น ตรวจร่างกายประจำปี พบแน่นอนว่าผู้ใดมีแรงดันเลือดสูงมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมากกว่าผู้ที่มีแรงดันเลือดปรกติ ยิ่งสูงมาก ๆ โอกาสที่จะเป็นก็มากขึ้นหลายเท่า แรงดันเลือดสูงนั้นมีผลทำให้หลอดเลือดตีบเร็วขึ้น และยังทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานหนักขึ้น การป้องกันจากสาเหตุนี้คือให้แพทย์วัดแรงดันเลือดให้เสมอ ๆ อย่างที่ได้กล่าวไว้แล้วว่าพวกแรงดันเลือดสูงถ้าเป็นไม่มากนักไม่มีอาการอะไร

เมื่อพบว่าเป็น โรคแรงดันเลือดสูงแล้ว ต้องรีบ รักษา และต้องรักษาตลอดไป

อาหารและความอ้วน คนที่กินอาหารขุออกกำลังน้อยก็มักจะต้องอ้วนขึ้น คนอ้วนอาจไม่เกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันได้ถ้าคนอ้วนไม่มีโรคแรงดันเลือดสูงและเบาหวาน สารไขมันในเลือดสูง แต่ว่าคนอ้วนจำนวนมากมักจะเป็นโรคแรงดันเลือดสูง เบาหวาน

และสารไขมันในเลือดสูง ซึ่งทั้งสามอย่างนี้เป็นตัวการสำคัญมากที่ทำให้หลอดเลือดตีบ ตัน เร็วขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังและรีบรักษาถ้ารักษาตัวดี ๆ โรคหัวใจอาจไม่กร้ากรายเลยก็ได้ การลดน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปรกติสำคัญมากทั้งช่วยลดแรงดันเลือด ลดความรุนแรงของรคเบาหวาน ลดสารไขมันในเลือด

ฉะนั้นควรหานอาหารแต่พอควร ลดอาหารไขมัน ดังกล่าวไว้แล้วตอนต้น ลดอาหารคาร์โบฮัยเดรทโดยเฉพาะพวก ขนมหวาน น้ำตาล เครื่องดื่มปนน้ำตาลเช่นน้ำอัดลมต่าง ๆ

บุหรี่ พบแน่นอนแล้วว่าบุหรี่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ตัน พวกที่สูบบุหรี่จัดเป็นมากกว่าพวกที่สูบบุหรี่น้อยซึ่งก็ยังเป็นมากกว่าพวกที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนั้นผู้ที่สูบบุหรี่เวลาเป็นโรคหัวใจมักจะตายมากกว่าหรือรุนแรงมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้ที่หยุดสูบบุหรี่แล้วโอกาสที่จะเป็นโรคหัวใจชนิดนี้ก็พอ ๆ กับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

เมื่อท่านสูบบุหรี่อะไรจะเกิดขึ้นบ้างต่อหัวใจ สิ่งที่เกิดคือหัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้นเต้นเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น สารไขมันเพิ่มขึ้น

นอกจากบุหรี่จะมีโทษต่อหัวใจแล้ว ยังเกิดโรคอื่น ๆ เช่น มะเร็งปอด หลอดลมอักเสบ และถุงลมพอง

โรคเบาหวาน ดังได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ถึงความสัมพันธ์ของโรคเบาหวานกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ตัน นอกจากนั้นความรุนแรงของโรคหัวใจถ้ามีเบาหวาน มักจะรุนแรงกว่า ตายมากกว่า ถ้าระมัดระวังรักษาเบาหวานให้ดี ก็อาจป้องกันไม่ให้เกิดโรคหัวใจได้

สิ่งต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาข้างบนนี้ นับว่าสำคัญมากและเกี่ยวข้องใกล้ชิดกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ถ้าท่านหลีกเลี่ยงรีบรักษาเมื่อเริ่มเป็นน่าจะช่วยป้องกันมิให้เกิดโรคหัวใจได้ นอกจากนั้นยังมีสิ่งอื่น ๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เช่น

อาชีพ พวกนักบริหาร มักเป็นบ่อยกว่าพวกใช้แรงงาน

สภาพทางจิต พวกที่อารมณ์รุนแรง ขี้โมโห มักเป็นมากกว่าพวกที่อารมณ์เย็น

กาแฟ

โรคเก๊าท์

สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจชนิดนี้ ไปแล้วมีความจำเป็น ที่จะต้องป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำขึ้นอีก เพราะมักเป็นได้ไม่เกินสามครั้งหรือในบางรายสองครั้ง ท่านควรยึดแนวทางป้องกันดังกล่าวไว้แล้วเป็นหลัก พบแพทย์ผู้รักษาสม่ำเสมอขอคำแนะนำในเรื่องการออกแรงออก กำลัง

กายการทำงานและเรื่องการร่วมเพศ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เช่น ร้อน หนาวเกินไปกินอาหารที่ย่อยง่าย ไม่กินจุ สิ่งเหล่านี้ช่วยทำให้อาการของโรคเพิ่มมาก ขึ้นทั้งนั้น

---

# รายนามเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ

## พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ

| | |
|---|---|
| วันศุกร์ที่ 2 กันยายน พ.ศ. 2520 | ลูก ๆ |
| วันเสาร์ที่ 3 กันยายน พ.ศ. 2520 | พ.ต.อ. ชนก คุณโรส นริบาลบุรีพัฒเต๋ และ คุณศิริ สุขนิล |
| วันอาทิตย์ที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2520 | คุณเว่อง, คุณเบี่ยะ, คุณเกษม, คุณเปรีดา, คุณน้ำ คุณประสิทธิ์, ร้านเสริมสวยอาดำ |
| วันจันทร์ที่ 5 กันยายน พ.ศ. 2520 | กองบังคับการตำรวจสันติบาล |
| วันอังคารที่ 6 กันยายน พ.ศ. 2520 | พล.ต.ต.ชัยณรงค์ สวัสดิกร และภรรยา |
| วันพุธที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2520 | อาจารย์สมนึก สิงหแพทย์ และภรรยา |
| วันพฤหัสบดีที่ 8 กันยายน พ.ศ. 2520 | ห.จ.ก. นิชโช่-อีวาย บริษัท ทรานส์โป อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด |

# คำไว้อาลัย

*ของ*

**พล.ต.ต. สัจจา จันทนะเสวี**

ผู้บังคับการตำรวจสันติบาล

## แด่ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ

ผมถือว่าวันที่ 1 เดือนกันยายน พุทธศักราช 2520 เป็นวันซึ่งผมได้รับความสูญเสียอย่างใหญ่หลวงในชีวิตครั้งหนึ่ง เพราะว่ามันเป็นวันมรณะกรรมด้วยโรคหัวใจวายของ พ.ต.อ. พิเนศ อายุตตะกะ รองผู้บังคับการตำรวจสันติบาล ณ โรงพยาบาลสยาม

พ.ต.อ. พิเนศ เป็นผู้บังคับบัญชาของผมมาตั้งแต่สมัยผมเป็นสารวัตร แผนก 1 กองกำกับการ 1 ตำรวจสันติบาล ในช่วงระยะเวลาอันยาวนานที่ผมอยู่กับท่าน ณ กองตำรวจสันติบาลนี้ ผมได้รับความอบอุ่นประทับใจ และความเป็นมิตรมากกว่าจะเป็นนายจากท่าน ผมได้รับการอบรมสั่งสอนแนะนำในสิ่งถูกต้องดีงาม เยี่ยงพี่ชายมีต่อน้องชาย โดยสม่ำเสมอจากท่านกล่าวโดยสรุป ผมเป็นคนมีโชคดีที่สุดคนหนึ่งที่ได้อยู่กับคนดีอย่าง พ.ต.อ. พิเนศ

สำหรับคนดีหรือคนที่เรารัก เราเคารพ เมื่อท่านจากเราไป เราย่อมมีแต่ความเศร้าสลด เสียใจ อาลัยหา ผมก็เช่นเดียวกัน ขณะนี้มีความรำลึกเสียดายคิดถึง พ.ต.อ. พิเศษ จนสุดประมาณได้ และมิสามารถบรรยายถ่ายเทความรู้สึกเหล่านี้ออกมา เป็นตัวอักษรให้ถูกต้องครบถ้วนได้หมดเช่นกัน

ผมจึงสำรวมจิตรน้อมอธิษฐาน ขอให้บุญกุศล แห่งคุณงามความดีที่ พ.ต.อ. (พิเศษ) อายุตตะกะ ได้บำเพ็ญมาทั้งหมด ทั้งในอดีตกาลจนถึงปัจจุบัน จงเป็นปฏิพาหโนบาย นำดวงวิญญาณของท่านเข้าสู่สุคติในสัมปรายภพ และขอได้บรรลุถึงซึ่งพระอมตมหานฤ-พาน ตามทิฏฐานนุคติ อันพึงได้พึงถึงในเบื้องหน้าโน้นชั่วนิจนิรันดรทุกประการเทอญ.

พล.ต.ต. สัจจา จันทนะเสวี
*ผู้บังคับการตำรวจสันติบาล*

# คำไว้อาลัย

**พล.ต.ต. ยงยุทธ ดำรงไชย**

พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ เพื่อนรักผู้หนึ่งรู้จักและคุ้นเคยกันมานานถึง 39 ปี นับว่าเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อน ๆ เพื่อนของเรานี้มีความขยัน หมั่นเพียร บากบั่น อดทน และทำงานหนักมาตลอดเวลา ประกอบกับมีอัธยาศัยโอบอ้อมอารีย์ ช่วยเหลือเพื่อนฝูงที่เดือดร้อนให้หายหรือคลายทุกข์ด้วยความเต็มใจและจริงใจ มีความอ่อนโยน แต่ก็มีความเข้มแข็ง เด็ดขาดตามกาลเทศะ

สำหรับหน้าที่การงานก็เจริญก้าวหน้า ราบรื่นมาตามลำดับจนครั้งสุดท้ายได้รับตำแหน่งสูงถึงรองผู้บังคับการตำรวจสันติบาล

ในการทำบุญทำกุศลนั้นก็สร้างสมไว้มิใช่น้อย เพื่อน ๆ จะเห็นเขาหันหน้าเข้าหาวัดเกือบจะทุกอาทิตย์

วันหนึ่งขณะที่ข้าพเจ้านั่งทำงานอยู่นั้น พล.ต.ต. ชัยณรงค์ สวัสดิกร โทรศัพท์แจ้งข่าวมรณะกรรมของ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ ข้าพเจ้าไม่เชื่อหูของตนเอง เพราะเพิ่งจะพบกันเมื่อไม่กี่วันมานี้ยังได้ถามทุกข์ สุข สุขภาพก็สมบูรณ์ดีกว่าระหว่างรับราชการ เมื่อมา

ถึงแก่กรรมลงอย่างกระทันหันเช่นนี้ ยังความโศกเศร้าและความสลดใจแก่ครอบครัวของเขา และเพื่อน ๆ อย่างยิ่ง

บัดนี้ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ได้จากพวกเราไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ ผลความดีที่เพื่อนสร้างไว้ ยังจารึกความทรงจำของพวกเราตลอดเวลามิรู้ลืม ขอให้ผลบุญกุศลที่ได้สร้างสมมาตลอดชีวิต จงดลบรรดาลให้ดวงวิญญาณของเพื่อนรักประสบแต่ความสุขตามคติวิสัยในสัมปรายภพชั่วนิรันดร

*จาก*

**พล.ต.ต. ยงยุทธ ดำรงค์ไชย**

# คำอาลัย

พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ได้ถวายความอุปถัมภ์แก่สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดปรินายกมาเป็นเวลานานเป็นสิบ ๆ ปี โดยได้ถวายภัตตาหารพระภิกษุสามเณรผู้ปฏิบัติวิปัสสนาประจำเดือน แม้ท่านจะไม่ได้ไปเองท่านก็ได้ให้คุณนาย และธิดาของท่านนำอาหารไปถวายมิได้ขาด

เมื่อท่านถึงแก่มรณกรรมลงเช่นนี้ ได้นำความเศร้าสลดมาสู่อาตมาอย่างใหญ่หลวง เพราะวัดปรินายก ขาดผู้มีอุปการะคุณ เช่น พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ไปเสียแล้ว

พร้อมกันนี้อาตมาขอแสดงความเสียใจเป็นอย่างยิ่ง ร่วมกับคุณนาย – บุตร – ธิดา ทุกคน ที่สูญเสียสามี – บิดาสุดที่รักเคารพไปในครั้งนี้ แม้ท่านจะจากพวกเราไปตามสภาพของสังขาร แต่คุณความดีที่ท่านได้เกื้อกูลแก่ครอบครัวญาติพี่น้อง และประเทศชาติ จะได้สูญสิ้นไปก็หาไม่ ยังเป็นอนุสรณ์ที่ฝังรากลึกอยู่บนฐานแห่งความทรงจำอีกนานเท่านาน รูปัง ชีระติ มัจจานัง นามะโคตตัง นะ ชีระติ สังขารร่างกายของสัตว์ทุกหมู่เหล่าย่อมแตกสลายไปตามสภาพ แต่ชื่อเสียงเกียรติคุณความดีย่อมประดับอยู่ในโลกตลอดไป

ขอบุญบารมีที่ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นพลปัจจัยส่งเสริมดวงวิญญาณของท่านให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ เสวยสุขในสัมปรายภพตลอดไป เทอญ.

**พระครูนายกจริยานุวัตร**
*วัดปรินายก กรุงเทพมหานคร*

๒๘
## ผู้มีพระคุณ

แม่ชีจรูญ อัศวิชชกำจาย ผู้แทนคณะชีศาลาสันติสุข

เนื่องในงานฌาปนกิจศพ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศอายุตตะกะ ทางคณะชีศาลาสันติสุขได้ระลึกถึงพระเดชพระคุณของท่านผู้วาย ชนม์ จึงได้เขียนคำสดุดีคุณความดีของท่านที่มีต่อคณะชี และ ทาง ศาสนา ที่ท่านได้บำเพ็ญไว้

ความจริงใจแล้วรู้สึกเสียดายในการจากไปของท่าน พ.ต.อ.-(พิเศษ) พิเนศ เพราะท่านเป็นผู้มีพระคุณต่อคณะชีศาลาสันติสุขมาเป็นเวลานาน ถ้าเป็นการขอร้องได้ก็คงจะขอร้องให้ท่านดำรงชีวิตต่อไปอีก แต่เป็นไปไม่ได้ตามความปรารถนา เพราะทุกสิ่งในโลกพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าล้วนตกอยู่ใน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เสียดายก็เพราะว่าท่าน พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ พร้อมด้วยคุณนายละม่อมและธิดาของท่าน เป็นผู้มีใจเป็นบุญเป็นกุศลในทางพระพุทธศาสนา ได้บริจากทรัพย์บำรุงพระกัมมะมัฏฐานสายพระอาจารย์มั่น มีพระคุณเจ้าสมเด็จพระญาณสังวร หลวงปู่แหวน สุจิณโณ หลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านเจ้าคุณอาจารย์เทศ เทสรังสี หลวงปู่ฝั้น อาจาโร (เมื่อครั้งท่านยังไม่มรณะภาพ) ท่านพระครูญาณทัสสี (หลวงปู่คำดี) หลวงปู่สาม อภิญจโน หลวงปู่ชอบ ฐานะสโม หลวงปู่บัว ญาณ-

สัมบั่นโน ครั้งหลังนี้ได้ถวายพระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ ท่านเจ้าคุณพระอริยเวที พระอาจารย์วรรณ อุตตโม พระอาจารย์แบน วัดดอยธรรมเจดีย์ พระอาจารย์สนอง วัดสังฆทาน และได้บำรุงพระสายอื่นบ้าง ฯลฯ สำหรับคณะชีสันติสุขท่านบำรุงมาสิบปีเศษ ตั้งแต่ครั้งสำนักยังอยู่กรุงเทพฯ จนกระทั่งเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ สำนักได้ย้ายมาสร้างใหม่ที่ตำบลท่าตำหนัก อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ท่านก็ยังคงบำรุงเรื่อยมาจนปัจจุบันนี้ นับว่าท่านเป็นผู้มีพระคุณแก่คณะชีศาลาสันติสุขเป็นอย่างยิ่ง ท่าน พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะท่านเป็นผู้ที่มีมารยาทเรียบร้อย อ่อนโยน มีเมตตา ปราณี มีศรัทธาเลื่อมใสในทางพระพุทธศาสนา บริจาคทรัพย์ถวายพระภิกษุผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเสมอมา การบริจาคบำรุงพระภิกษุนั้น ท่านบริจาคผ่านมาทางสำนักโดยดิฉันเป็นผู้จัดส่งถวาย พร้อมทั้งของคณะศาลาสันติสุขเพราะเหตุนี้ท่านจึงไม่ค่อยคุ้นกับพระอาจารย์ทั้งหลาย แต่ดิฉันก็ได้กราบเรียนให้ท่านพระอาจารย์ทั้งหลายทราบว่า คุณนายละม่อม พร้อมด้วยครอบครัวของท่านได้บำรุงท่านอาจารย์ทั้งหลายเสมอมา ด้วยระลึกถึงพระคุณและคุณความดีของท่าน พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ดังกล่าวนี้ จึงได้เขียนคำสดุดีซึ่งได้ถึงบุญกุศลของผู้มรณะภาพ เพื่อให้ท่านสาธุชนได้ทราบและอนุโมทนาบุญกับท่าน

แม้ท่านจะจากโลกนี้ไปแล้วก็ไม่ได้จาก ไป โดย เปล่า จาก ประ โยชน์ ได้บำเพ็ญคุณความดี มีการสั่งสมบุญไว้ในเนื้อนาบุญอันบริสุทธิ์ประเสริฐของโลกผลบุญอันบำเพ็ญไว้แล้วนั้น คงจะเป็นพลวปัจจัยหนุนส่งดวงวิญญาณของท่าน พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ ให้สู่สุคติในสัมปรายภพโดยสมควรแก่การบำเพ็ญของท่าน

ดิฉันพร้อมด้วยคณะแม่ชีศาลาสันติสุขจึงขออนุโมทนา ขอให้ดวงวิญญาณของ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ จงไปสู่สุคติภพเถิด

---

# คำไว้อาลัย

เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๒๐ ทันทีที่ได้เดินทางกลับมาจากจังหวัดภูเก็ตหลังจากไปปฏิบัติงาน ร่วมกันกับทางองค์การ ส่งเสริมการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ซึ่งจัดการอบรมพนักงานโรงแรมขึ้นที่นั่น ก็ได้สอบถามบรรดาลูก ๆ ว่า ได้ไปเยี่ยมคุณลุงพันตำรวจเอกพิเศษพิเนศ อายุตตะกะ บ้างหรือเปล่า เพราะก่อนที่ภรรยาและผมจะเดินทางไปภูเก็ตก็ทราบว่าคุณลุง แม้จะกลับมาจากการรักษาตัวที่โรงพยาบาลศิริราชไปอยู่บ้าน แต่ก็ยังป่วยไม่หายดี ลูก ๆ ก็บอกว่าตอนนี้คุณลุงค่อนข้างจะเจ็บหนักถูกส่งไปรักษาตัว ที่โรงพยาบาลสยามอีกครั้งหนึ่ง พอทราบเช่นนั้นผมก็เตรียมจะออกเดินทางไปเยี่ยมทันที พวกลูก ๆ ก็บอกว่าไว้ไปตอนหัวค่ำดีกว่า ให้ผมพักผ่อนเสียก่อนเพราะผมขับรถยนต์เองมาจากภูเก็ต เมื่อผมยืนกรานจะไปให้ได้ วินาทีต่อมานั่นเองจึงได้รับทราบด้วยความสลดใจเป็นอย่างยิ่งว่า คุณลุงได้จากพวกเราไปด้วยความสงบเสียแล้วแต่คืนวันที่ 1 กันยายน 2520 มันจับต้นชนปลายไม่ถูกจริง ๆ ในขณะที่ทราบข่าวอันเศร้าสลดเช่นนั้น เพราะก่อนที่ผมจะเดินทางไปภูเก็ตกับภรรยา (ปุ๊ หรืออรวรรณ สิงหแพทย์หรือสกุลเดิมอายุตตะกะ) ก็ได้เยี่ยมพี่ที่โรง

พยาบาลศิริราชซึ่งพี่พักรักษาตัวอยู่หลายวันก่อนจะย้ายกลับไปพักรักษาที่บ้านก่อนถึงแก่กรรม ก็พบว่าพี่มีอาการดีขึ้น นั่งคุยเรื่องต่างๆ อย่างสนุกสนาน จริงอยู่แม้พวกเราจะพอรู้เหมือนกันว่าพี่เจ็บป่วยคราวนี้อาการไม่เบานัก แต่เมื่อเห็นอาการดีขึ้น ประกอบกับครอบครัวของพี่เองทั้งภรรยาและบุตรทุกคน (ซึ่งเป็นหลานผม) และรวมทั้งตัวพี่เองนั้นก็ต่างประกอบการทำบุญการกุศลโดยสม่ำเสมอ ทำแต่กรรมดี เข้าวัดฟังเทศน์เป็นประจำ ผลบุญคงจะทำให้หนักเป็นเบาลงบ้าง อย่างไรก็ตามเมื่อพี่ถึงแก่กรรมไปแล้วด้วยความสงบเช่นนี้ เราก็ต้องยอมรับสภาพของความจริงด้วยความสลดใจและหดหู่เป็นอย่างยิ่ง

๔๐ กว่าปีคือจากปี พ.ศ. ๒๔๗๘ เป็นต้นมาที่ผมได้มีวิถีชีวิตเข้าไปร่วมกับสกุล "อายุตตะกะ" (ของพี่) ทั้งในฐานะที่เป็นเพื่อนตำรวจด้วยกัน และต่อมาก็เป็นพี่ เพราะผมไปมีชีวิตร่วมกับปุ๊ ซึ่งเป็นบุตรของ คุณป๋าโหม่เส็ง และคุณแม่ของปุ๊ ที่พวกเรา พากันเรียกท่านว่า "นาย" ซึ่งเป็นคุณลุงคุณป้าของพี่ ตอนนั้นพี่เป็นตำรวจในแผนกจราจรซึ่งมีคุณหลวงชาติตระการโกศลเป็นหัวหน้า ส่วนผมทำงานในแผนกเลขานุการซึ่งมีคุณพัฒน์ นีลวัฒนานนท์เป็นหัวหน้าที่ทำงานอยู่ใกล้กัน เพราะในสมัยนั้นที่ตั้งกรมตำรวจยังอยู่ที่ในบริ-เวณกระทรวงมหาดไทยด้านที่ติดกับถนนเฟื่องนคร เมื่อเลิกงาน

ตอนเย็น ๆ พี่ก็ชวนพวกเพื่อนฝูงรวมทั้งตัวผมไปเล่นแบตมินตันด้วยกันที่บ้านของพี่ ซึ่งตอนนั้นอยู่ที่หลังโรงน้ำแข็งตรงมุมปากถนนสีลมต่อถนนเจริญกรุง บางรัก สมัยนั้นคนนิยมเล่นแบตมินตันกันอย่างมากมาย และเล่นกันอย่างจริง ๆ จัง ๆ บางครั้งเฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์ เล่นกันแต่เย็นวันเสาร์ตลอดคืนไปจนถึงเช้าวันอาทิตย์ ซ้ำบางทีก็ต่อเนื่องไปจนถึงบ่ายเย็นวันอาทิตย์จึงเลิกเล่น สนามบ้านพี่เป็นสนามคอนกรีต ซึ่งสมัยนั้นหายากพอดูที่จะมีสนามแบตมินตันที่ดีมากเช่นนั้น แต่ก็เพราะด้วยความกรุณาปราณีของคุณป๋าโหบีเส็งและคุณแม่ "นาย" ที่เมตตาต่อเพื่อน ๆ ของพี่ต้องเปิดไฟฟ้าสว่างไสว หมดเปลืองมากก็ไม่เคยบ่น มีแต่ส่งเสริมให้เล่น ซึ่งจะขอบันทึกความความกรุณาปราณีของคุณป๋าโหบีเส็งและนายไว้ ณ ที่นี้และความจริงก็เป็นเพียงส่วนย่อยนิดเดียว เพราะพวกเราและเฉพาะอย่างยิ่งผมเองนั้น "ป๋าและนาย" ได้มีพระเดชพระคุณแก่ผม และช่วยเหลือคณาจนไม่อาจจะกระทำสิ่งใดที่จะตอบสนองพระเดชพระคุณให้ได้แม้ชีวิต ในกาลต่อมาป๋านายและพี่ก็ย้ายบ้านไปอยู่ที่ซอยปราโมทย์ ถนนสีลม ก็ได้ไปมาหาสู่กันตลอดเป็นปกติ และแม้จนภายหลังเมื่อ ๒๓ ปีเศษที่แล้วมานี้ที่ผมได้เปลี่ยนวิถีชีวิตจากการเป็นตำรวจไปมีอาชีพดังปัจจุบันที่เป็นอยู่แล้วก็ตามจนบัดนี้ จาก

ความเป็นทั้งเพื่อนและพี่ที่ผมเคารพยิ่งตลอดมาของพี่ เราก็คบหาสมาคมกันตลอดมา และเมื่อคุณป๋าโหบีเส็งและนายได้ถึงแก่กรรมไป พี่ก็เป็นญาติผู้ใหญ่คนเดียวในสกุล "อายุตตะกะ" ที่พวกเราพี่น้องทั้งหลายยอมยกให้ด้วยความเคารพอย่างจริงใจ พี่ได้วางตัวด้วยความเหมาะสมด้วยการเป็นพี่ใหญ่ และบางครั้งก็เยี่ยงปิยะมิตรที่ควรแก่การคารวะ ให้ความรักความอบอุ่น ความมีเมตตาและให้ความเที่ยงธรรมแก่น้อง ๆ ลูกหลานทั้งสองสกุลอายุตตะกะและสิงหแพทย์ที่ไม่เคยเป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้ใด ไม่พยาบาทมาดร้ายหรืออาฆาตใคร มีแต่ความโอบอ้อมอารี ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดียิ่งของความเป็น "พ่อ" เป็น "พี่ใหญ่" และปิยะมิตร รวมทั้งเพื่อนฝูง ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาโดยสม่ำเสมอ สมควรแก่การคารวะ สรรเสริญ และนับถือยิ่ง

บัดนี้พี่ได้จากพวกเราไปแล้วอย่างไม่มีวันกลับ คงมีแต่ดวงวิญญาณที่เราสามารถจะระลึกเคารพ และนึกถึงความดีนานาประการของพี่ พวกเราญาติมิตร ลูกหลานจะไม่ลืมพระคุณเหล่านี้ของพี่สืบชั่วกาลนาน

ด้วยผลอานิสสงฆ์แห่งคุณงามความดียิ่งของพี่ ดังกล่าวแล้วข้างต้น ประกอบกับกุศลผลบุญทั้งหลายในอดีตที่พี่ได้กระทำมา และ

รวมทั้งบรรดาทักษิณานุประทานที่ภรรยา ลูกหลาน เพื่อนฝูงที่ได้ร่วมกันบำเพ็ญกุศลให้ตลอดมา ขอจงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ดวงวิญ-ญาณของพี่ "พันตำรวจเอกพิเศษพิเนศ อายุตตะกะ" จงบรรลุสู่แดนสุคติในสัมปรายภพ เทอญ

**(ร้อยตำรวจเอกสมนึก สิงหแพทย์)**

นายกสมาคมโรงแรมไทย

เหรัญญิกสมาคมโรงแรมและภัตตาคารแห่งเอเชีย และออสเตรเลีย

กรรมการบริหารสมาคมทัวร์และทราเวิลแห่งอาเซี่ยน

เลขาธิการทั่วไปสมาคมโรงแรมร่วมแห่งแปซิฟิค

กรรมการคณะกรรมการส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยว

กรรมการสมาคมไทยอุตสาหกรรมท่องเที่ยว

ผู้จัดการโรงแรมอมรินทร์

ผู้จัดการโรงแรมนิวอมรินทร์

# คำไว้อาลัย

พี่ครับ

พี่ได้จากไปอย่างกระทันหันโดยมิรู้ตัว ทั้ง ๆ ที่สุขภาพดีขึ้น หลังจากเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลกลับมาพักผ่อนที่บ้าน แต่แล้ววันที่ไม่คาดคิดก็มาถึงคือ วันที่ได้จากไปทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการจากไปเป็นกฎ-ธรรมดาที่มนุษย์ทั้งหลายหลีกเลี่ยงไม่พ้น เมื่อถึงกาลเวลาย่อมมีการแตกดับไปตามอายุขัย แต่ถึงกระนั้นก็ดีไม่วายที่จะทำให้รู้สึกเศร้าสลดใจอดที่จะระลึกถึงเสียมิได้

ด้วยเดชะกุศลบุญที่พี่ได้เคยสร้างไว้ จงนำดวงวิญญาณของพี่ไปสู่สุขติสันปรายภพ และด้วยอำนาจกุศลทักขิณาานุเปทานที่ได้ร่วมใจกันบำเพ็ญกุศลให้ในโอกาศนี้ จงเป็นพลวปัจจัยสำเร็จประโยชน์โสตถิสุขแด่พี่ตามควรแก่คติวิสัยจงทุกประการ

พ.ต.อ. พินิจ อายุสตะกะ

# คำไว้อาลัย

ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้อีกแล้วที่จะเปรียบเทียบกับความเศร้าโศกที่ได้สูญเสียคุณพ่อที่รักของลูกไป คุณพ่อเป็นร่มโพธิ์ ร่มไทร เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ค้ำจุนคุ้มครองและให้ความอบอุ่นลูกมาตั้งแต่แรกเกิดจนเติบใหญ่ ยามใดที่ลูกประสพปัญหา เสียใจ หรือทุกข์ใจ คุณพ่อก็คอยตักเตือนชี้ทางให้เราปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควร คุณพ่อคอยเตือนสติลูก ๆ เสมอว่า "จงตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ให้ดี อย่าได้ตื่นตกใจ จงมีสติมั่นไว้ปัญญาจะเกิดขึ้นและแล้วทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี" คงเป็นเพราะสิ่งนี้กระมังจึงทำให้คุณพ่อเป็นผู้ที่เข้มแข็ง ท่านมีกำลังใจดีเยี่ยม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ

ในด้านหน้าที่การงานนั้น ตลอดอายุราชการของท่านคุณพ่อไม่เคยบกพร่อง ท่านรักงานและมุ่งมั่นปฏิบัติหน้าที่ของท่าน โดยไม่คำนึงสุขภาพและความเหน็ดเหนื่อยความซื่อสัตย์สุจริตนั้น คุณพ่อเป็นเลิศ ไม่เคยคดโกงใครหรือเอาเปรียบข่มเหงใคร รักความยุติธรรม ท่านเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยเมตตาจิต ยามใดที่มีผู้ใดมาขอความช่วยเหลือท่านจะเห็นใจ และให้ความยุติธรรมอย่างเต็มที่โดยไม่คำนึงถึงตนเอง คุณพ่อมีน้ำใจดีให้ในสิ่งที่ให้ได้และยอมเสียในโอกาสที่ควรเสมอ

ในยามที่คุณพ่อมีทุกข์ ท่านจะขรึมและเก็บงำความทุกข์ไว้แต่ผู้เดียวโดยมิยอมให้ลูก ๆ ต้องกระทบกระเทือนหรือทุกข์ใจไปกับท่านด้วย

ในยามสนุกสนานท่านร่าเริงคุยสนุกสนาน ไม่ถือตัว สนทนาได้กับคนทุกระดับไม่ว่าพ่อค้าแม่ค้า ทำให้ท่านเป็นที่รักของลูก ๆ ญาติพี่น้องและเพื่อนฝูง

คุณพ่อเป็นผู้ที่พูดตรงไม่อ้อมค้อม บางครั้งคำเกล่าวตักเตือนของท่านจะกระทบกระเทือนจิตใจของผู้ใดบ้าง แต่จิตใจของท่านก็มุ่งหวังแต่ความปรารถนาดี และต้องการเห็นความสำเร็จของผู้นั้นเสมอ ความเข้มแข็งของคุณพ่อทำให้ท่านสามารถต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ มาตลอดชีวิต แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บที่มาเบียดเบียนท่านก็พยายามต่อสู้ด้วยกำลังใจที่เข้มแข็งมาตลอดจนกระทั่งวันสุดท้าย

น่าเสียดายเหลือเกินที่ คุณพ่อที่รักด่วนจากลูกไปอย่าง ไม่มีวันกลับ เร็วเกินไปจนคุณพ่อไม่มีโอกาสแม้จะร่ำลา สั่งเสียแต่อย่างใด ลูก ๆ รู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้งที่ไม่มีโอกาสกราบเท้าขอบพระคุณและอำลาท่าน พวกเราทุกคนขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของคุณพ่อที่รักจงไปสู่สุขคติ ขอให้ผลบุญและความดีที่ท่านประกอบไว้จงส่งผลให้คุณพ่อได้รับแต่ความสุขตลอดไปเทอญ

**จากลูก ๆ**



ภรรยา ลูก ๆ และ ญาติ



ภรรยาและลูก ๆ



ภรรยาและลูก ๆ

# คำไว้อาลัย

ตลอดระยะเวลาอันยาวนานที่เราได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมา คุณพิเนศเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง อดทน เด็ดขาด รักและเป็นห่วงครอบครัว ให้ความอบอุ่น เป็นที่พักพิง เป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนคู่ทุกข์ยาก เป็นพ่อที่รักลูกดูแลอบรมลูก ๆ ให้ประพฤติปฏิบัติแต่ความดีคอยไต่ถามทุกข์สุข และช่วยแก้ไขปัญหาของลูกๆเสมอ

ในหมู่เพื่อนฝูงคุณพิเนศคุยสนุกสนาน ร่าเริง ให้ความสนิทสนมและช่วยเหลือเพื่อน ๆ ทุกคนเมื่อทราบว่าเพื่อนคนไหนมีทุกข์หรือมีปัญหาอะไรจะต้องเข้าช่วยเหลือ ทันทีโดย ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย

ในวงราชการคุณพิเนศมอบกำลังกาย กำลังใจปฏิบัติงานอย่างเต็มความสามารถ

การจากไปของคุณพิเนศครั้งนี้เป็นการจาก ไปอย่างกระทันหันไม่ได้สั่งเสียอะไรเลยจากไปด้วยความสงบ ไม่คิดเลย ว่าจะ จาก ไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ทิ้งไว้แต่ความเศร้าโศกเสียดาย เสียใจให้แก่ครอบครัวเท่านั้น

ภรรยา

# คำนำ

กัณฑ์เทศน์แต่ละกัณฑ์ต่อไปนี้เป็นของ พระอาจารย์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ ท่านชราภาพมากทุกองค์และเหลือน้อยองค์แล้ว ดิฉันจึงขอร้องแม่ชีจรูญ อัศวิชชุกำจาย รองหัวหน้าคณะสันติสุขช่วยติดต่อท่านอาจารย์ ขอให้ท่านช่วยเทศน์องค์ละกัณฑ์สั้น ๆ ซึ่งท่านก็ได้เมตตาส่งมาให้

ละม่อม อายุตตะกะ



เจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร และพระคุณเจ้ากิตติวุฑโฒภิกขุ ได้กรุณาไปร่วมในพิธีบรรจุศพ

# คำอนุสรณ์

พ.ต.อ. พิเนศ อายุตตะกะ แม้จะได้รู้จัก แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นผู้คุ้นเคยใกล้ชิด ก็กล่าวได้ว่า เป็นที่คุ้นเคยในทางบำเพ็ญทาน เพราะปรากฏว่า พ.ต..อ. พิเนศ อายุตตะกะ เป็นผู้ชอบในการบำเพ็ญกุศลทานมาตลอดชีวิต จนชื่อปรากฏเป็นที่คุ้นหูคุ้นตา จึงกล่าวได้ว่าเป็นผู้ดำเนินชีวิตไปในทางดีมาแต่ต้น จนถึงวาระ ที่ต้องจากโลกนี้ไปสู่ภพชาติใหม่ด้วยอาการอันสงบ

เมื่อพูดถึงเรื่องโลกนี้โลกหน้า ก็มักจะเกิดปัญหาที่คนชอบตั้งถามกันตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาจนถึงทุกวันนี้ คือตายเกิดหรือตายสูญ พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ความจริงในข้อนี้และได้เฉยปัญหาข้อนี้ไว้ว่า

กมฺมํ เขตฺตํ กรรมเป็นเสมือนนา

วิญฺญาณํ พีชํ วิญญาณเสมือนพืชที่หว่านลงในนา

ตณฺหา สิเนโห ตัณหาเหมือนยางเหนียวที่มีอยู่ในพืช อันจะทำให้พืชนั้นปลูกงอกงามขึ้นได้ เพราะฉะนั้น เมื่อยังมีกรรม วิญญาณ และตัณหา อยู่ ก็ยังจะต้องไปเกิดในภพต่าง ๆ แต่ในทางพระพุทธศาสนา ปัญหาเรื่องตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ เป็นเรื่องประกอบเท่านั้น

เพราะมุ่งสอนให้คนละความชั่วทำความดีในชาตินี้ เพราะชีวิตของทุกคนเกี่ยวข้องอยู่กับกรรม คือกรรมดี หรือกรรมชั่ว ทั้งที่เป็นกรรมเก่าและกรรมใหม่ จะกล่าวว่าชีวิตเป็นผลของกรรมก็ได้ คำว่ากรรมเก่ากรรมใหม่ นี้ อธิบายได้หลายระยะ เช่นระยะไกล กรรมที่ทำแล้วในอดีตชาติ เรียกว่า กรรมเก่า กรรมที่ทำแล้วในปัจจุบันชาติเรียกว่ากรรมใหม่ อธิบายอย่างนี้อาจจะไกลมากไป จนคนที่ไม่เชื่ออดีตชาติเกิดความคลางแคลงไม่เชื่อ จึงเปลี่ยนมาอธิบายระยะใกล้ว่าในปัจจุบันชาตินี้แหละ กรรมที่ทำไปแล้วตั้งแต่เกิดมาเป็นกรรมเก่า ส่วนกรรมที่เพิ่งทำเสร็จลงไปใหม่ ๆ เป็นกรรมใหม่ แม้กรรมที่กำลังทำหรือที่จะทำก็เป็นกรรมใหม่ ความมีชีวิตดีหรือชั่ว ย่อมขึ้นอยู่แก่กรรมคือกรรมดีหรือกรรมชั่ว ที่ทำแล้วนี้ ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า

"ผู้ทำบาป (คือกรรมชั่ว) ย่อมเดือดร้อนในโลกนี้ เดือดร้อนในโลกหน้า จึงเดือดร้อนในโลกทั้งสอง เดือดร้อนอยู่ว่าเราทำบาปแล้ว ไปสู่ทุคติ (คติชั่ว) ย่อมเดือดร้อนอย่างยิ่ง ผู้ทำบุญ (คือกรรมดี) ไว้ย่อมชื่นบานในโลกนี้ ชื่นบานในโลกหน้าจึงชื่นบานในโลกทั้งสอง ชื่นบานอยู่ว่า เราทำบุญแล้ว ไปสู่สุคติ(คติที่ดี)ย่อมชื่นบานอย่างยิ่ง"

พระพุทธภาษิตนี้ได้ตอบปัญหาเกี่ยวกับคติของผู้ทำกรรมดีและทำกรรมชั่ว ทั้งที่เป็นไปในปัจจุบันและที่เป็นไปในอนาคตคือปรโลกหรือโลกหน้าพร้อมมูล

ขออำนาจบุญกุศล ที่ญาติมิตรทั้งหลาย ได้ตั้งใจ บำเพ็ญอุทิศมา โดยตลอด จงสัมฤทธิ์ ประโยชน์สุขแก่ พ.ต.อ. พิเนศ อายุตตะกะ ตามควรแก่คติวิสัย เทอญ.

**สมเด็จพระญาณสังวร**

วัดบวรนิเวศวิหาร

ตุลาคม ๒๕๒๐

# วิหารธรรม

## ท่านอาจารย์วัน วัดถ้ำอภัยดำรงค์ธรรม

## อ. ส่องดาว จ. สกลนคร

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกทั้งหลาย ความเกิดขึ้นแห่งนามรูป เรียกว่า ชาติ ที่ชาติตั้งอยู่และอาศัย เรียกว่า ภพ ผู้อยู่อาศัยในภพนั้น ๆ จะต้องอยู่ในสภาวธรรม คือ อนิจจํ ทุกขํ อนตฺตา เพราะสภาวธรรมนี้มีอำนาจเหนือความปรารถนาของสัตว์ทั้งหลาย แม้จะไม่ต้องการเป็นเช่นสภาวธรรมที่ปรากฏให้รู้ให้เห็นอยู่นั้นก็ตาม สภาวธรรมจะไม่ยอมลำเอียงเข้าข้างใครทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้เอง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้รู้ผู้เห็นตรัสรู้เอง โดยชอบ จึงทรงตรัสสอนให้มีปัญญาตาธรรม สอดส่องให้รู้เห็นในสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่านี้ อนิจฺจํ นี่ทุกขํ นี่อนตฺตา ให้จิตอยู่ด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงทั้งกลางวันกลางคืน ทั้งหลับตาทั้งลืมตา เมื่อจิตเป็นเช่นนี้ เรียกว่า จิตอยู่ด้วยธรรม จิตมีที่อยู่ซึ่งปราศจากภัย กิเลสภัยต้องยอมแพ้ในที่สุด และกิเลสอื่นนอกนั้นไม่สามารถจะมาจับเกาะในจิตอีกต่อไปนั่นคือ ความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส จิตจะไม่มีภพแล้วเข้าอยู่ที่ความสิ้นไป เรียกว่า วิหารธรรม ดังนี้

# ธรรมเทศนา

## พระครูสันติวรญาณ (พระอาจารย์สิม พุทฺธาจาโร)

**แสดง ณ สำนักสงฆ์ ถ้ำผาปล่อง อ. เชียงดาว จ. เชียงใหม่**

**เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๗**

นโมตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมา สมฺพุทฺธสฺส ฯ ๓ จบ)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคเจ้าอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ต่อไปนี้เป็นโอกาสในการสดับรับฟังพระ ธรรม เทศนาให้พุทธบริษัททั้งหลายจงตั้งใจ รวมจิตใจของตนเข้ามาภายใน ว่ากาลนี้เวลานี้ เป็นการฟังธรรม การฟังธรรมนี้เราทุกคนต้องสงบกาย สงบวาจา สงบดวงใจ น้อมเอา ดวงจิตดวงใจของเราภายในนี้ เข้าถึง คุณพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่ง

พระพุทธเจ้าจริง ๆ นั้น อยู่ภายในใจเราทุกคน พระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ภายในใจเราท่านทั้งหลายทุกคน พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายนั้นก็อยู่ ภายใน ใจเรา ท่าน ทั้งหลายทุก คน เมื่อคุณพระพุทธเจ้าคุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ อยู่ภายในใจเราท่านทั้งหลายแล้ว ก็อย่าส่งใจไปที่อื่น ให้รวมจิตใจเข้ามาในเวลา

ปัจจุบันเดี๋ยวนี้ขณะนี้ เรื่องราวอันใด อันเป็นอดีตล่วงมาแล้ว ก็อย่าเอามายุ่งภายในจิตใจ ส่วนเรื่องอนาคตกาลคือข้างหน้า ที่จะเป็นไปร้ายดีอย่างไร ก็อย่าเอาใจของเราไปยุ่ง จงนึกขึ้นมาว่า จิตใจของเราจริง ๆ ทุกคนนั้นมีอยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ขณะนี้

จิตใจคนเรานั้นเมื่อย่นย่อเข้ามาให้สั้นที่สุด ก็คือดวงจิตผู้รู้อยู่ ส่วนสังขารจิตที่ปรุงแต่งคิดนึกไปภายนอก นั้นพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ละทิ้ง คิดดีคิดชั่วประการใดให้รู้เท่าทัน ดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่ เป็นอยู่ในปัจจุบันขณะนี้เวลานี้ มีอยู่เดี๋ยวนี้ไม่ได้ไปที่ไหน นับตั้งแต่เรามาปฏิสนธิวิญญาณเกิดมาในโลกนี้ ดวงจิตผู้รู้ มีอยู่ในตัวในใจเราท่านทั้งหลายนี้แล้ว

เมื่อดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่อันนี้มีอยู่ในใจของเราแล้ว ก็ตั้งใจรวมใจ สงบจิต สงบใจ ลงไปภายในจิตใจดวงที่รู้อยู่นี้ให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก ส่วนว่าลมหายใจเข้าลมหายใจออกนั้น เป็นเครื่องบอกจิตใจของเราที่อยู่ดี ๆ ทีเดียวว่า ในขณะลมเข้าไป จิตใจผู้รู้อยู่ว่าลมหายใจเข้าไป ลมหายใจออกมา ดวงจิตผู้รู้อยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้อยู่ที่นี้ ก็ให้รวมสงบใจอยู่ที่นี้ เรื่องราวภายนอกต่าง ๆ นา ๆ ท่านว่าสังขารจิตมารกิเลส เราท่านทั้งหลายอย่าได้แส่ส่ายไปตามอาการเหล่านั้น

จารวมจิตใจเข้ามาตั้ง ภายในจิต ดวงที่มีความรู้สึกให้ได้ตลอดเวลา เพราะว่าดวงจิตดวงนั้น คนเราจะยืน เพราะดวงจิตดวงนี้เป็นผู้บอกให้ยืน เราจะนั่งก็เพราะดวงจิตผู้รู้ดวงนี้บอกให้นั่ง คนเราจะดวงจิตผู้รู้ดวงนี้บอกให้นอน คนเราจะไปจะมา ทำดี ทำชั่วประการใด ก็ดวงจิตผู้รู้ดวงนี้เป็นผู้บงการ เมื่อจิตผู้รู้ดวงนี้เป็นผู้บงการแล้ว เราทุกดวงใจก็ให้สังวรพากันระวัง สงบจิต สงบใจรวมจิตรวมใจเข้าไปสู่ดวงจิตดวงใจดวงนี้ให้ได้ เมื่อสงบจิตใจดวงนี้ได้ ท่านให้ชื่อว่า สมถกรรมฐาน สมาธิภาวนา คือไม่ปล่อยให้จิตใจของตนคิดฟุ้งซ่านไปที่อื่น รวมจิตใจเข้ามาตั้งมั่นอยู่ภายในดวงจิตดวงใจ ดวงที่มีความรู้สึกอยู่นี้ นี่แหละสมถกรรมฐาน สมาธิภาวนามีอยู่ทุกหัวใจคน ไม่เลือกว่าคนนั้นจะเป็นเด็ก เป็นหนุ่ม เป็นแก่ประการใด คฤหัส บรรพชิต มีจิตผู้รู้อันนี้อยู่เหมือนกันทั้งหมดแต่เราขาดสติ ขาดสมาธิ ขาดปัญญา ขาดทานศีล ภาวนา ขาดศีล สมาธิ ปัญญาต่างหาก จึงไม่รู้ไม่เข้าใจ

ต่อนี้ไปก็ให้พากันฝึกจิตใจอันนี้ให้สงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนาให้ได้ทุกคืนทุกวัน โดยเฉพาะก่อนที่เราท่านทั้งหลายจะหลับจะนอนกลางคืนนั้น ให้พากันกราบพระไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ตามสมควรแล้ว ก็ให้นั่งสมาธิภาวนา ส่วนทางกายนั้นท่านให้นั่ง

ขัดสมาดเอาขาขวาวาง ทับขาซ้ายมือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตา นึกภาวนา "พุทโธ พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออก รวมจิต ใจเข้ามาสู่ดวงจิตผู้รู้อยู่ภายในตัวภายในใจเราให้ได้ทุกคืน จนจิตใจอันนี้สงบระงับเย็นสบายเสียก่อนจึงค่อยนอน อันนี้เป็นสมถภาวนาสมาธิ ภาวนา ส่วนวิปัสสนาภาวนาก็มีอยู่ที่นี่เอง วิปัสสนาปัญญานั้น คือท่านให้ตั้งจิตตรงนี้ให้มั่นเสียก่อนจนไม่ว๊อกแว๊กหวั่นไหวสั่นเสทือนมั่นคงเต็มที่แล้ว ทุกขณะก็ให้เจริญนึกว่า นามรูปัง อนิจจังนามในรูปกายใจของเรานี้ไม่เที่ยง นามรูปัง ทุกขังนามในรูป เป็นทุกข์ นามรูปัง อนัตตานามในรูปไม่ใช่ตัวตนของอันนี้เป็นชื่อวิปัสสนากรรมฐาน

แต่วิปัสสนากรรมฐานจริง ๆ นั้น เราต้องเพียรเพ่งดูให้รู้ด้วยญาณ ด้วย ปัญญา ด้วยกำลังจิตใจของเราในปัจจุบันเดี๋ยวนี้ขณะนี้แหละ คำว่าไม่เที่ยง นามรูปไม่เที่ยงหมายถึงกายใจของเราไม่เที่ยงและหมายทั้งโลกด้วยโลก มนุษย์ โลก เทวโลก พรหมโลกโลกใดก็ตามตกอยู่ในความไม่เที่ยง คำว่าไม่เที่ยงต้องให้จิตรู้จิตเห็นแจ้งภายใน ไม่ใช่เพื่อจะเอาไป อวดอ้างคนอื่นให้จิตแต่ละบุคคลแต่ละดวง ให้จิตผู้รู้นี้แหละ รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่เที่ยงทั้งหมด

อะไรเป็นของเที่ยวมั่นถาวรในโลก เรานี้มีหรือ ถ้าหากว่าเป็นของเที่ยง มั่นถาวรยั่งยืน คนเรานี้เกิดมาก็คงไม่แก่ ไม่ชรา ที่มันแก่ มันชรา ไปได้ก็เพราะความไม่เที่ยงนี้แหละ ทำไมคนเราจึงเจ็บป่วยไข้ภัย อันตรายต่าง ๆ ก็เพราะว่ามันไม่เที่ยงนี่เอง ทำไมคนเรามันแตก มัน ตายได้ก็เพราะความไม่เที่ยงนี่แหละ

เมื่อเรา คือดวงจิตผู้รู้นี้ รู้ว่าทุกอย่างในโลกนี้มันไม่เที่ยง แท้แน่นอนอย่างนี้แล้ว จิตใจเราอย่าได้ไปฝืนธรรมดา ให้ตามรู้ ตามเห็น ภายในจิตใจของตนให้ได้ไม่รู้ไม่เห็น จิตใจมีอยู่ ต้องรู้ ต้องเห็นให้ได้ ตั้งจิตให้มั่น เพียรเพ่งดูที่ความไม่เที่ยงมีอยู่ที่ไหน ความทุกข์ก็มีอยู่ที่นั่น คำว่ารูปนามทั้งหลายเป็นทุกข์ ก็คือว่ามัน เป็นทุกข์ เจ็บปวด ทุกข์เวทนา ก็เป็นทุกข์ หรือว่าทุกข์ทนอยู่ เป็นอยู่อย่างนี้ไม่ได้ ก็ชื่อว่าทุกข์นั่นเอง แล้วใครจะเป็นผู้รู้ผู้เห็น ทุกข์ จิตผู้รู้นี้แหละ เมื่อรู้แล้วจิตก็จะได้สบายสงบระงับ ตั้งมั่นอยู่ ในธรรมปฏิบัติ

ที่ว่านามรูปไม่ใช่ตัวตนของเรา หรือว่าทั้งโลกนี้แหละไม่ใช่ ตัวตนของเรา ไม่ใช่ตัวตนของใคร โลกคือพื้นแผ่นดิน ท้องฟ้า อากาศ ลองถามพื้นแผ่นดินดูซิว่าเขาเป็นของเราไหม เป็นของเขาไหม เขาไม่ว่าทั้งนั้น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุนั้น

ธาตุนี่ มนุษย์สมมุติขึ้นเอง เมื่อมนุษย์สมมุติขึ้นมาเอง มนุษย์ก็คือใจหลงนั่นแหละ ใจไม่รู้ธรรม ใจไม่รู้วินัย ไม่รู้วัตถุศาสนาคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ใจนี้จึงได้มาลงยึดหลงถือเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นของๆเรา ความจริงโลกนี้ไม่ใช่ของใคร เป็นที่อยู่ของคนมีกิเลสราคะ เป็นที่อยู่ของคนมีกิเลสโทสะเป็นที่อยู่ของคนมีกิเลสโมหะ ยังหุ้มห่อกายใจของตัวอยู่ จึงมายึดมั่นถือมั่นว่าตัวเราของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ ความจริงสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ เรานี้ไม่ได้เป็นไปตามใจหวัง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความเกิดขึ้น ตั้งขึ้นมาแล้ว สิ่งนั้นย่อมมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนประจำอยู่ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ที่เกิดขึ้นมาแล้ว ต้องมีเรื่องทุกข์ทนอยู่อย่างนั้นไม่ได้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาแล้วในโลกนี้ ไม่ใช่ตัวตนของเราของเขา เป็นของกลางโลก สมบัติทั้งหลายในโลก นี้เป็นสมบัติของแผ่นดิน แม้ตัวคนเราที่เกิดมา ผลที่สุดก็แตกดับถมแผ่นดิน วัตถุข้าวของ ทรัพย์สินเงินทองของคนในโลกก็เป็นทรัพย์สินของแผ่นดินนั่นเอง

ดวงจิตดวงใจของเราทุกคน ผู้สนใจศึกษาในทางพุทธศาสนาทำความเพียร ภาวนา ละกิเลสนั้นจงกำหนดรู้ดูในใจของเรา ให้รู้ในใจ รู้ในใจจนสงบระงับความโกรธความโลภความหลงในจิตใจ

ของเราให้เยือกเย็น สบายสงบระงับ ตั้งมั่นลงไป จึงชื่อว่าเป็นผู้รู้จักพุทธศาสนาพุทธ ก็คือจิตผู้รู้ศาสนาธรรมคำสั่งสอน สอนดวงจิตดวงใจของเราให้รู้ ส่วนว่าหลง หลงไหลไปตามอำนาจกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นจิตใจปุถุชนคนสามัญทั่วไปในโลก

เมื่อเราได้มาเคารพในคุณพระรัตนไตร เคารพในสิกขาวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ต้องภาวนาเพียรเพ่งดูให้รู้ด้วยปัญญาตาใจ เมื่อรู้แล้วสิ่งใดไม่ใช่ตัวตนของเรา ก็ให้พากันปล่อยวางเลิกละปลดปล่อยออกไป ทำความเพียรชำระ กาย วาจา จิต ของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใสสะอาด ตั้งจิตใจของเราให้มั่นคง ในคุณพระศรีรัตนไตรอยู่ทุกเมื่อ จิตใจอันใด อันลุ่มหลงมัวเมาไปตามอำนาจกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น มีดีอยู่อย่างเดียวเราต้องละอย่าไปยึดไปถือตามอาการเหล่านั้น เมื่อละ เมื่อถอน เงื่อปล่อยเมื่อวางแล้วก็รวมดวงจิตดวงใจมาอยู่ในดวงใจผู้รู้อยู่ นี่เอง

ดวงจิตผู้รู้อยู่ นี่แหละเป็นสถานที่ทำสมถกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งอื่นใดนอกจากดวงจิตที่รู้อยู่ ผู้รู้อยู่นี้ออกไปทั้งหมดไม่เที่ยงทั้งนั้นอย่าหลงไหลอีกต่อไปทุก สิ่งทุก อย่างนอก จากดวงจิตที่รู้อยู่เป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขสบายประการใด นอกจากดวงจิตที่รู้อยู่นี้ออก

ไปทั้งหมดไม่ใช่ตัวตนของเรา ตัวเราของเรา อย่างนั้น อย่างนี้เป็นเรื่องสมมุติของโลกทั้งนั้น ความจริงสิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตาธรรมทั้งหมด ธรรมทั้งหลายก็เป็นอนัตตา สงขารทั้งหลายทั้งปวง คน สัตว์ วัตถุ ธาตุทั้งหลายในไตรโลกธาตุนี้ ก็ไม่มีสิ่งใดเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน

เมื่อจิตใจของเราผู้ภาวนาทำความเพียรศึกษาธรรมในทางพุทธศาสนา จงกำหนดรู้ให้แจ้งด้วย ญาณ ด้วยปัญญา ตาใจ ของตนทุกคน อย่าทำตามอำนาจของความโกรธ ความโลภ ความหลง อย่าพูดไปตามอำนาจของ ความโกรธ ความโลภ ความหลง อย่าคิดไปตามอำนาจ ความโกรธ ความโลภ ความหลง เมื่อคำพูดคิดอันใดเป็นไปเพื่อกิเลส เราต้องหยุด ไม่ทำ ไม่พูด ไม่คิดทำพูดคิดอันใด เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตน ประโยชน์แก่ชาติ ประโยชน์แก่ศาสนา ประโยชน์เพื่อมรรคผลนิพพาน เพื่อความสงบระงับแล้วให้เราทุกดวงใจจงพากันลุกขึ้น บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา ชำระจิตใจผู้รู้อยู่ภายในนี้ ให้ผ่องใสสะอาด ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทุกอิริยาบถ ให้ดวงจิตดวงใจนี้เย็นสบายทั้งกลางวัน กลางคืน ไม่ว่าตาจะเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสจิตคิดธรรมารมณ์

ใด ๆ ก็ตาม จิตใจให้มีความตั้งมั่นในสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน มีจิตใจอันองอาจกล้าหาญ บำเพ็ญภาวนาได้ตลอดทุกลมหายใจเข้าออก

เมื่อเราพุทธบริษัททั้งหลายได้สดับรับฟังพระธรรมคำสั่งสอนในกัณฑ์นี้แล้ว จงพากันน้อมนึกรำลึกจดจำไว้ภายในดวงจิตดวงใจ และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็จะได้รับแต่ความสุขความเจริญในทางพระพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้.

---

# หลวงปู่ขาว อนาลโย

## วัดถ้ำกลองเพล อ.หนองบัวลำภู จ. อุดรธานี

เนื่องจากอยู่ห่างกันแต่ร่างกาย แต่จิตใจนั้นอยู่ใกล้กันสนิทกัน เพราะมีอุดมคติทางเดียวกันคือการบำเพ็ญบารมีธรรม ความเกิดความแก่ความเจ็บและตาย เป็นธรรมอันประเสริฐแท้ ๆ ปุถุชนอย่างเราไม่มีใครค้นรบ พระอริยะเจ้าผู้มีปัญญาจักษุจึงจะรู้นับตั้งแต่พระอริยะเจ้าท่านรู้ อริยะสัจ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตายมาท่านมีความเคารพในพระธรรมมิได้ประมาท ท่านบิได้ล่วงเกินพระธรรม ความรู้ความเห็นเป็นสันทิฏฐิอยู่ทุกเมื่อ จิตต์ใจของท่านจึงไม่มีโศกเศร้าหมองไม่มีของติด ไม่มีพิษ วิรชํ เขมํ จิตใจเกษมนิราศปราศจากเวรภัย พวกเราทุกคนผู้ยังไม่พ้นจากกองทุกข์ยังจะต้องเกิดตายเวียนว่ายในสงสาร สูง ๆ ต่ำ ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่อย่างนี้เมื่อเรื่อกิเลสเกิดขึ้นเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมที่ทำลงไปแล้วด้วยกายวาจาใจ ใครจะเป็นผู้รับเรียกว่าวิบาก เมื่อวิบากส่งผลให้กรรมเกิดการทำธรรมก็ต้องมีสมเด็จพระมหามุนีสัมมาสัมมาพุทธเจ้า จึงให้ชื่อว่า สังสาระวัฏ

พ.ต.อ.(พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ เป็นผู้มีศรัทธาอันแท้จริง ได้เสียสละทรัพย์ภายนอกเพื่อแลกทรัพย์ภายในมาโดยลำดับ นับว่าเป็นผู้มีปัญญาอันแหลมลึก สามารถมองเห็นบาปบุญคุชโทษ ดีชั่วภายในใจทั้งชาตินี้และชาติหน้าจึงอุสาห์บำเพ็ญบารมีมาโดยลำดับ

จึงขออนุโมทนา ขอให้ พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ จงมีความสุขตามคติวิสัยในภพนั้นเถิด

---

## พระอาจารย์สาม อกิญจโน

**วัดป่าไตรวิเวก อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์**

กลุยาณการี กลุยาณํ ปาปการี จปา ปกํ

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

บัดนี้จักได้พรรณาความตามพุทธภาษิต ที่ได้ลิขิตไว้ ณ เบื้องต้น พอเป็นแนวทางแห่งการศึกษาประพฤติ เป็นลำดับต่อไป

ทำดีได้ดี ทำชั่ว คือการประกอบสิ่งที่สุจริต เว้นจากอกุศลกรรมคือสิ่งทุจริตเพื่อจะได้สร้างความดีในปัจจุบัน ละความชั่วที่มีแม้เล็กน้อย เช่น อกุศลมูล ๑๐ อย่างคือกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ มโนทุจริต ๓

กายทุจริต ๔ คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

วจีทุจริต ๔ คือ พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดส่อเสียด

มโนทุจริต ๓ คือ คิดโลภ คิดพยาบาท หลง ไม่รู้จริงในเหตุแห่งชั่วหรือดี

คือเห็นผิดจากทำนองครองธรรม ถ้าผู้ใดทำชั่ว ๑๐ อย่างนี้ ผู้นั้นจะมีแต่ความทุกข์กาย
ทุกข์ใจ ฉนั้นพวกเราชาวบริษัท ๔ ควรเว้นเสีย

ควรประฤติกุศลกรรมบท ๑๐ คือ ๑ กายสุจริต มี ๓ อย่างคือ

๑) กายสุจริต มี ๓ อย่างคือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

๒) วจีสุจริต มี ๔ อย่างคือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๓) มโนสุจริต มี ๓ คือ ไม่โลภอยากได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้ายเขาเห็นชอบตามทำนองครองธรรม

กุศลกรรมบท ๑๐ อย่างนี้เป็นข้อปฏิบัติขัดเกลาจิตใจ ให้มีความสุขกายสุขใจ

---

## คติธรรมของผู้รู้

โดยพระอาจารย์จวน กุลเชฏโฐ
วัดภูทอก อ. บึงกาฬ จ. หนองคาย

รู้ดี รู้ชั่ว คือตัวปัญญา
รู้ยึด รู้ติด ผิดทางพ้นทุกข์
รู้ละ รู้วาง ถูกทางปัญญา
รู้ไม่ติด จิตหลุด คือพุทโธ

## ธรรมภาษิต

เกิดมาให้ยักษ์กิน สิ้นชีพน่าสงสาร
จะได้ใครพยาบาล ให้พ้นพาลยักษ์ร้ายเอย
มหายักษ์ คือความตายทุกวันคืน มันกล้ากลืนมนุษย์เสร็จ
องค์สมเด็จพระพุทโธเป็นแพทย์โตในโลกา ใคร่รักษาพ้นยักษ์เอย

พุทโธ คือแพทย์โตในโลกา
ธรรมโม เป็นตัวยาคือมรรคผล
สังโฆ คือหมู่ชนผู้รักษา
โรคโรคา ราคิน หายสิ้นเพราะกินยา

## พระอาจารย์แบน

### วัดดอยธรรมเจดีย์ จังหวัดสกลนคร

คณะปฏิบัติผู้มุ่งต่อพระนิพพานนั้น โปรดอย่าเข้าใจว่าพระนิพพานนั้นอยู่ที่อื่น นอกจากจิต กิเลสทั้งหลาย มีราคะโทษะโมหะเป็นต้นอยู่ที่จิต พระพุทธเจ้าท่านทำกิเลส ที่มีอยู่ในจิตให้สิ้นไป สิ้นไปแต่กิเลสเท่านั้น จิตที่กิเลสสิ้นไปแล้วเรียกว่าจิตบริสุทธิ์ หรือจะเรียกว่าจิตเป็นนิพพานเพราะกิเลสดับไปก็คงจะไม่ผิด จะเรียกว่าวิมุตต์ก็คงจะได้เพราะพ้นแล้วจากกิเลส นักปฏิบัติผู้มุ่งต่อพระนิพพานโปรดอย่าพากันมองข้าม จิตที่ลุ่มหลงประกอบด้วยเปลือกตมอยู่นี้ธรรมชาติแก้วมณีอันมีค่าก็ฝังอยู่ในเปลือกตมนั่นเอง จิตที่บริสุทธิ์ในเมื่ออุปมาแล้วก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนี้

## ท่านอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

**วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี**

โลกนี้มีป่าช้า อยู่กับทุกคน ตลอดสัตว์ จึงควรดำเนินชีวิตด้วยความไม่ลืมตน ทั้งทางโลกและทางธรรม วิบากแห่งความไม่ประมาทลืมตน จะทำให้เป็นสุขในกาลต่อไป



สนทนาธรรมระหว่างอาจารย์กับศิษย์

โดย

พระนิโรธรังสีคัมภีรปัญญาจารย์

(เทส เทสรังสี)

วัดหินหมากเป้ง จ.ว. หนองคาย

โดยคัดมาเรียบเรียงเพียง ๆ กัณฑ์ซึ่งในหนังสือเล่มนี้มีอีกหลายกัณฑ์ ดิฉันเกรงว่าจะยาวเกินไป จึงไม่ นำลงหมดทั้งเล่ม

ละม่อม อายุตตะกะ

## พระชัยชาญ ชยธมฺโม

**อายุ ๓๑ ปี**

**อายุพรรษา ๓ พรรษา**

เป็นลูกพ่อค้าคหบดีคนหนึ่งในตลาดอุดรธานี เคยเป็นนักศึกษาโรงเรียนอัสสัมชัญพาณิช วิชาธุรกิจ หลังจากจบการศึกษาได้ออกมาช่วยงานที่บ้าน มีความสนใจและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามาตั้งแต่อายุ ราวสิบกว่าขวบ และความสนใจนั้นได้เกาะกินอยู่ในใจตลอดมา ได้ฝึกอบรมกรรมฐานด้วยตนเอง โดยอาศัยหนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกรรมฐาน

เมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ได้ลาบิดาออกบวชที่วัดโพธิสมภรณ์ สอบได้นักธรรมตรี ภายหลังได้ออกไปฝึกกรรมฐานอยู่กับพระอาจารย์มหาบัว วัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ประมาณ ๒ เดือน เกิดอาพาธเป็นฝีคัณฑสูตร จึงได้ลาสิกขาออกมารักษาตัว รวมเวลาบวชได้ ๘ เดือน เมื่อรักษาโรคหายดีแล้ว สุขภาพสมบูรณ์ขึ้นจึงเริ่มคิดถึงรสชาติของพรหมจรรย์ที่ได้รับเมื่อบวชครั้งก่อน และได้

ขอลาบิดา ออกไปฝึกอบรม ที่วัดหินหมากเป้งเป็นเวลาหลายเดือน แล้วได้ขออนุญาตลาบวช แต่บิดาไม่เต็มใจอนุญาตเพราะกลัวสุข-ภาพจะทรุดและอาจเกิดโรคอีกได้

แต่ด้วยความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง จึงได้ตั้งประณิธานไว้ในใจว่า ตราบใดที่ยังมีความเชื่อมั่นศรัทธาเช่นนี้จะไม่ยอมให้ผู้ใดมาทำลายแรงศรัทธานี้เป็นอันขาด ในที่สุด บิดาต้องยอมอนุญาต จึงได้บวช ณ วัดหินหมากเป้งนั่นเอง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เทสรํสี เป็นพระอุปัชฌายะ

เมื่อบวชแล้ว มีความรู้สึกว่า แม้จะทำจิตให้สงบได้เร็วและชำนาญยิ่งขึ้นกว่าเดิมก็ตาม แต่บางครั้งจิตก็ยังมีความหวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอกอยู่ หากด้วยความเลื่อมใสศรัทธาอย่างหนักแน่น จึงยังคงประพฤติพรหมจรรย์มาจนบัดนี้ และได้รับภาระในการแปลภาษาอังกฤษเป็นไทยในการศึกษาสนทนาธรรมของพระฝรั่งที่ศึกษาสนทนาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง ด้วย

พระชัยชาญ ชยธมฺโม ได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ ด้วยคำถามต่อไปนี้

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ ท่านอาจารย์ การที่เราจะเริ่มมีการพูดเกี่ยวกับภาวนาสมาธินี้ มันไม่เป็นการอวดอุตริมนุสธรรมหรือครับเพราะต้องพูดเกี่ยวโยงไปถึงฌานสมาธิสมาบัติ แม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน มันจะไม่เป็นทุกข์เป็นโทษเกี่ยวกับ อาบัติที่พระพุทธ องค์ได้ทรงวางไว้หรือครับ

คำตอบ ๑ สนทนากันเรื่องธรรมปฏิบัติแล้วนั้น จำเป็นจะต้องพูดถึงเรื่องจิต พูดถึงเรื่องจิตก็หมายถึงต้องพูดถึงเรื่องสมาธิกับเรื่องสมถะ สมถะก็พูดถึงเรื่อง ฌานสมาบัติ หรือตลอดถึง มรรคผล นิพพาน นั่นเอง จำเป็นจะต้องพูด ถ้าไม่พูดอย่างนั้นก็ไม่ทราบว่าจะรู้กันได้อย่างไร ในพระธรรมหรือวินัยท่านก็สอนไว้ว่า อธิศีลสิกขาให้ศึกษาอธิศีล อธิจิตสิกขาให้ศึกษาอธิจิต ก็ได้แก่สมาธิหรือฌานสมาธิ อธิปัญญาสิกขาก็ให้ศึกษาอธิปัญญา หมายความถึงปัญญารู้แจ้งแทงตลอดถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่พูดเรื่องนี้ก็คงไม่รู้เรื่องกัน ที่ท่านบัญญัติสิกขาบทบางข้อบางตอนไว้ว่า ภิกษุอวดอุตริมนุสธรรม คือกล่าวถึงฌานสมาธิ สมาบัติมรรคผลนิพพาน แม้แต่พูดถึงความสงบของจิตของใจ ท่านปรับอาบัติปาราชิกด้วย เหตุที่ผู้พูดมีเจตนาอวดอุตริ ท่านบอกตรง ๆ เลยว่าอวดอุตริ คำว่า 'อวดอุตริ' ในที่นี้หมายความว่าอวดความดีความงามของตนตั้งแต่ฌาน สมาธิสมาบัติขึ้นไป เพื่อ

ให้เขาเลื่อมใสศรัทธา ปรารถนาลาภผลทั้งที่มีอยู่และไม่มีอยู่ในตน ไม่พ้นจากอาบัติโดยแท้ ถ้ามี อาบัติเบา *แต่ที่พวกเราพากันสนทนากันไม่ได้มุ่งอย่างนั้น ต้องการมุ่งที่จะเข้าใจในหลักปฏิบัติว่าอะไรผิดอะไรถูก ทำอย่างไรถึงถูกทำอย่างไรถึงผิด ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นสมาธิ ที่เป็นไปอย่างนั้นเป็นฌาน อันนั้นเป็นมรรคอันนั้นเป็นผล เราพูดกันอย่างนี้เรียกว่าเป็นการศึกษาโดยเฉพาะเพื่อแสวงหาแนวปฏิบัติให้ถูก ถ้าไม่ศึกษาไม่อบรมไม่สอนกันเช่นนี้แล้วไม่ทราบจะสอนกันอย่างไร พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านเผยแพร่พระพุทธศาสนา ท่านก็สอนและเผยแพร่อย่างนี้ทั้งนั้น จึงหนึ่งเข้าใจเถิดว่าไม่เป็นอาบัติ เราศึกษาเพื่อความบริสุทธิ์หมดจด เพื่อให้เข้าใจในอรรถธรรมในพุทธศาสนาโดยชัดเจน เหตุนั้นจึงไม่ได้จัดเป็นการอวดอุตริมนุสธรรม*

คำถาม ๒ ขอโอกาสครับท่านอาจารย์ นักปฏิบัติทั่ว ๆ ไปตอนที่ท่านภาวนาอยู่โดยปรารภถึงอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แล้วพยายามจับเอาอารมณ์นั้นเข้ามาพิจารณาใคร่ครวญก็ดี หรือพยายามปล่อยวางอารมณ์ก็ดี แล้วโดยสภาวการณ์ที่ท่านปล่อยวางได้แล้วหายวับเข้าไปโดยมีสติอยู่ก็ดี หรือไม่มีสติอยู่ก็ดี ทั้งสองนี้ต่างกันอย่างไรและเรียกว่าอะไร

คำตอบ ๒ นักปฏิบัติทั้งหลายเวลาภาวนาอบรมกรรมฐานจะต้องปรารภอารมณ์อันใดอันหนึ่งขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด คือให้จิตจดจ่อเฉพาะอารมณ์อันเดียว นักปฏิบัติทั้งหลายต้องทำอย่างนี้ แต่ยากที่จะอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ แต่ถึงอย่างไรก็พยายามให้อยู่ในอารมณ์อันเดียวจนได้ จึงจะเรียกว่ากรรมฐานหรือที่เรียกว่าสมาธิ หรือที่เรียกว่าสมถะ ถ้ายังส่งส่ายอยู่ยังเรียกไม่ได้ว่าสมาธิสมถะก่อน ที่จิตแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียวเช่นนี้ ผมเคยพูดเรื่องเอกัคคตารมณ์ อารมณ์อันเดียว ในปริยัติท่านแสดงถึงเรื่องฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติสุข เอกัคคตา เอกัคคตาคืออันนี้เอง วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เบื้องต้น ไม่ต้องพูดถึง มาตรงนี้มันเหลือแต่เอกัคคตารมณ์อย่างเดียว ตรงนี้ถ้าพลังของจิตแก่กล้าสามารถยืนตัวอยู่ได้นมนาน ใจจะกล้าหาญแล้วหายวูบไปยังเหลือแต่ใจ คือสติเข้าไปรวมอยู่ที่ใจ ใจอันใดสติอันนั้น สติอันใดใจอันนั้น ยังมีความรู้สึกเฉพาะ ๆ ตัวของมันอยู่ ในตอนนั้นเราจะพูดอะไรก็ไม่ถูก แต่มันเป็นเรื่องของมันเองต่างหาก สำนวนและความเห็นของผมว่า อันนั้นเป็น เอกัคคตา-จิต คือมีจิตอันเดียวจริง ๆ ไม่มีอะไรเลย ตรงนั้นบัญญัติสมมุติเรียกว่า อัปปนาสมาธิ คือมันมีสติกับจิตสว่างแจ่มจ้ารู้รอบตัวอยู่อันเดียว เหมือนเพชรที่ใสสะอาดเอาไปใส่ไว้ในกระบอกปิดไว้ให้ดีมันก็ยังใสของมันอยู่เรียกว่าเอกัคคตาจิต จิตอันเดียวแท้ ๆ ทีเดียว

คราวนี้พูดย้อนกลับมาอีกว่า บางครั้งบางคราวที่ถามว่าจิตของเราแน่วอยู่ในอารณ์อันเดียว แล้วปล่อยทิ้งเฉย ๆ ไม่เอาอะไรให้จิตมันวางเฉยเสียได้เหมือนกัน แต่ตรงนั้นมันไม่สนิทที่ทำแบบนั้นโดยมากผู้ชำนาญในการเอาเอกัคคตารมณ์ให้ได้แน่วแน่แล้ว จิตมันปล่อยวางเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน แต่ว่าเราชำนาญแล้วคราวนี้เมื่อถึงเอกัคคตารมณ์แล้ว เราจะปล่อยทิ้งเฉย ๆ ให้เหลือแต่เอกัคคตาจิตก็ได้ แต่มันหนักแน่นแน่วแน่รสชาติมันไม่เหมือนกันกับที่มันเป็นเอง เหมือนเราไปในสถานที่แห่งหนึ่งที่เป็นสถานที่รโหฐาน เราไปทีแรกตื่นเต้น เมื่อเห็นเข้าแล้วทีหลังเราไปค่อยจืด ๆ ไป แต่มันไปถึงเหมือนกัน ไปถึงที่เก่าของมันแหละ อย่างที่ว่านี้เรียกอัปปนาสมาธิก็ได้ หรือเรียกว่าอัปนาฌานก็ถูก อัปปนาฌานมีรสชาติผิดกันนิดหนึ่ง เมื่อมันวับเข้าไปถึงตรงนั้นแล้ว บางทีจิตตรงนั้นจะส่ายไปตามสภาพของมันโดยที่เราไม่ตั้งใจจะให้มันส่าย มันไม่ได้ส่ายไปภายนอก แต่ส่ายไปเห็นนั้นเห็นนี้ต่าง ๆ คล้าย ๆ กับเรื่องใหญ่โตรโหฐาน แล้วก็เพลินสนุกอยู่ในเรื่องนั้นบางทีมันเกิดภาพในตอนนั้น ภาพนิมิตอะไรต่าง ๆ เกิดขึ้นในตอนนั้น หรือมิฉะนั้นก็ยินดีเพลิดเพลินในความสุขสงบอันนั้น ชอบใจติดใจในเรื่องนั้นอยู่นี้ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน ที่ว่ามาในเบื้องต้น ที่ว่าเอกัคคตารมณ์

ฌานมีองค์ ๕ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา เอกัคคตาก็คือเอกัคคตารมณ์นั่นเอง เอกัคคตานี้พูดทั่วไปในฌานทั้ง ๔ เรียกว่ารูปฌานทั้ง ๔ พูดทั่ว ๆ ไป มาตอนนี้พูดถึงเรื่องอัปปนฌานเรียกว่าเอกัคคตาจิ ตอนนี้ที่มันเพลินสนุกพอใจในอามณ์หรือภาพต่างๆอันนี้ผมเรียกว่าอัปปนาฌาน อย่าลืมคำที่เรียกว่าฌาน มันไปจดจ้องหรือเพ่งเฉพาะพอใจยินดีในอันใดอันหนึ่งในความสุขหรือภาพต่างๆ ถึงเรียกว่าอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธิ ไม่อย่างนั้น มันชอบใจก็ไม่ว่าแต่มันมีความ เต็มตื้นอิ่มพึง พอตามสภาพ ของมันแต่มันไม่ใช่ ของภายนอกทั้ง ๒ อย่างนี้ความจริงไม่ได้ประโยชน์อะไรหนักหนา นอกจากเราจะไปพักผ่อนเอาพลัง คือให้จิตมีพลังเท่านั้น ในขณะนั้นทำอะไรไม่ได้เลย ไม่รู้อะไรทั้งนั้น เข้าไปอยู่ในสภาพเดิมของจิตเข้าไปอยู่ตามเรื่องของเรื่อง

ถ้าหากว่าเป็นฌาน พอถอนออกมาจากอันนั้น มันก็จะส่งส่ายไปตามสภาพเดิม ในสภาพของจิตมันมีอายตนะผัสสะก็ต้องไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ แต่จะรู้สึกว่าผิดแผกจากเก่ารสชาติจืดไปหรือ ถ้ามิฉะนั้นก็จะเห็นอารมณ์ของอายตนะเป็นของแปลกประหลาด น่าขบขัน น่าหัวเราะ

ถ้าหากว่าเป็นอัปปนาสมาธิ พอถอนออกมาจากนั้นแล้ว มองสิ่งของวัตถุสารพัดทั้งปวง แม้แต่ของไม่มีวิญญาณก็จะเห็นเป็นไตรลักษณ์ เห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา ความสลดสังเวชและและเบื่อหน่าย ในเรื่องนั้นก็จะเกิดขึ้นคลายจาก ความยึดถือในที่นั้น ๆ มีแต่ความสลดสังเวชท่าเดียว

ผลมันผิดแปลกกันอย่างนี้ อันนี้มันเป็นสำนวนและคำพูดของผมนะแต่อาจจะไม่ตรงกับตำราก็ได้ หากผู้ปฏิบัติเป็นไปอย่างนั้นแล้วก็ยากที่จะเข้าใจหรืออาจจะมี เรื่องหักท้วงในคำพูดของผมก็ได้ เรื่องหักท้วงในคำพูดต่อไปอีกก็ยังมีเรื่องยืดยาวเหมือนกัน ในตอนนี้ผมขอพูดแต่เพียงเท่านี้ก่อน

คำถาม ๓ ท่านอาจารย์ครับ แล้วอย่างสภาพที่มีการใคร่ครวญพิจารณาอารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง ใคร่ครวญอยู่อย่างนั้น แรก ๆ ก็ใคร่ครวญธรรมดา ๆ แต่เวลาใคร่ครวญไปเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่จับเอาอารมณ์นั้นอยู่โดยที่เราไม่รู้สึกตัวว่ามันดิ่งลงตั้งแต่เมื่อไหร่ เวลาวกมาอีกทีหนึ่งเหมือนเราไม่ได้คิดเหมือนกับอยู่ภายนอก แต่ว่ามันดิ่งลึกลงไปคล้ายกับฝันไปเลยครับ สภาพการณ์นั้นรู้สึกว่าแปลกมากและสภาพการณ์เช่นนี้เรียกว่าอะไรครับ

คำตอบ ๓ คือเรื่องที่คล้าย ๆ กับอธิบายมาแล้ว เมื่อจิตดิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว จับจุดเดียวอยู่อย่างนั้น ถ้าหากสติของเราเผลอลงไป มันก็จะวูบหายไปวูบหายไปคล้าย ๆ กับหลับงีบไปพักหนึ่ง บางทีก็อยู่เป็นครึ่งชั่วโมงหรือชั่วโมงก็ได้ มันจึงจะรู้สึกขึ้นมา อันนี้ก็อยู่ในสภาพ ของภวังค์เรียกว่าจิตภวังค์จิตภวังนี้ในตำราก็มีหลายอย่าง ถ้าพูดถึงเรื่องฌานแล้ว ท่านเรียกว่า *ภวังคบาท ภวังคจรณะ* และ *ภวังคุปัจเฉทะ* ถ้าวูบหายเดี๋ยวเดียวแล้วรู้สึกตัวเรียกว่า ภวังคบาท ภวงคจรณะนั้นพอวูบเข้ามีส่าย ๆ ไปมาอยู่ในนั้น แต่ไม่ส่ายออกข้างนอกส่ายเรื่องของมันเอง ส่วนภวังคุปัจเฉทะนั้น พอรวมวูบเข้าไปแล้วขาดอารมณ์ภายนอกหมดหายเงียบเลย นี้มาเทียบกับสมาธิเรียกว่า *ขณิกสมาธิ* คือรวมวูบประเดี๋ยวใจแล้วก็รู้สึกขึ้นมา *อุปจารสมาธิ* คือรวมเข้าแล้วส่าย คล้าย ๆ กันกับภวังคจรณะแต่โดยมากมันส่ายในธัมมารมณ์หรือธัมมวิจัย *อัปปนาสมาธิ* ก็เคยอธิบายมาแล้ว แน่วเข้าไปหายจากอารมณ์ภายนอก มันไปมีความรู้สึกอะไรภายใน แต่สว่างจ้าของมันอยู่ต่างหาก

ภวังค์กับสมาธิใกล้กันเหลือเกิน เหตุนั้นโดยมากที่ท่านแสดงเรื่องธรรมะในเรื่องหัดภาวนาสมาธิแล้ว ในที่ต่าง ๆ มักจะพูดสมาธิกับฌานรวมกันบางทีก็พูดถึงเรื่องสมาธิ แต่ที่ผมอธิบาย ผมอธิบาย

แยกสมาธิอีกส่วนหนึ่ง ฌานอีกส่วนหนึ่ง สมาธิพูดถึงเรื่องอารมณ์เดียวกับฌานเมื่อมีสติควบคุมจิตแน่วแน่พิจารณาเห็นอสุภปฏิกูล หรือมรณานุสติอะไรก็แล้ว แต่เมื่อจิตรวมเข้าไปแล้ว ไปเพ่งพิจารณาอารณ์ของมันอยู่ ไม่หลงไม่ติดไม่ยินดีในอารมณ์นั้น ๆ ดังกล่าวแล้วข้างต้น เรียกว่าสมาธิ มีสติควบคุมจิตอยู่ จิตรวมได้พักหนึ่งแล้วก็หายไปลืมไป แล้วถอนขึ้นมาอย่างที่อธิบายมาแล้วข้างต้น ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิอย่างที่ว่ามาแล้ว ส่วนฌานนั้นจิตแน่วแน่เพ่งอยู่ในเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน แต่เมื่อวูบรวมเข้าไปเบ็นเอกัคคตาจิตแล้วมันกลายเบ็นภวังคจิตไป ในขณะที่มันหายวูบเข้าไปเรียกว่าสภาพของภวังค์ เวลาถอนออกมาแล้ว บรรดากิเลสทั้งหลายนั้นที่เคยมีอยู่แล้วก็มีอยู่ตามปกติธรรมดา จึงว่าผลน้อยเหลือเกิน ถ้าหากว่าเบ็นสมาธิ พอถอนออกมาจากอัปปนามาอยู่ในอุปจาระแล้ว มันจะได้ความรู้ความฉลาดมองสิ่งสารพัดทั้งปวงเรื่องอนิจจํ ทุกฺขํ อนตฺตา มันจะถอนอัสมิมานะความยึดถือในสิ่งต่าง ๆมันมีประโยชน์ผิดแผกกันตรงนั้น ฉะนั้นจิตที่วูบเข้าไปนั้นเรียกว่าฌานจำพวกฌานโดยมากตอนนี้มักจะพูดกันว่านั่งหลับ คือว่านั่งหลับไม่รู้ตัวเลย ไม่ทราบอะไรต่ออะไร ถ้าจะพูดตามที่เขาพูดกันอยู่โดยมากเรียกว่า *พรหมลูกฟัก* มีแต่รูปไม่มีจิตก็น่าจะเข้าที่ คือตรงนั้นมัน

นั่งโต่เฉย ๆ ไม่มีอะไรเลย ไม่ทราบว่าจิตหายไปเสียที่ไหน แท้ที่จริงแล้วจิตก็มีอยู่ในนั้นนั่นแหละ [illegible] ไม่ทราบว่าอยู่ที่ไหน เลยกลายเป็น[illegible] [illegible]ในมนุษย์ไปเสียที่กีดแล้ว (ผมบัญญัติ) [illegible] ลูก[illegible]มันจะอยู่ได้อย่างไร น้ำปฏิบัติ[illegible]ก่อนจะเป็นจริงขึ้นมาอีกเสียช้า

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์ครับ [illegible]สำหรับปฏิบัติเวลาที่เพ่งพิจารณาอะไร[illegible]ไป ดิ่งจนไปไคร่ครวญพิจารณาอะไร[illegible] รู้สึกว่าภายในใจเกิดชัดเจนแจ่มแจ้งอะไรสักอย่าง[illegible]ที่ แต่ไม่ว่าพิจารณาเรื่องอะไร[illegible]กันแน่ หลังจากสะดุ้งสุดตัวมาอีกครั้งหนึ่ง [illegible]เรื่องอะไรกันแน่ อันนึงพอจิตมันถ่วงลงไปแล้ว [illegible]ไม่ได้ปรุงแต่งของมันเอง ดูกลิ่น ๆ [illegible] ดูถ้าย ๆ กับมากมายเอาเสียจริง ๆ จัง ๆ [illegible] ย้อนกำหนดพิจารณาถอยหลังกลับไปถึงสภาพนั้น [illegible]ไรหรอก

คำตอบ ๔ เรื่องแรก [illegible]มาแล้วข้างต้น เรื่องหลังนี้เช่นเดียวกัน [illegible]ล้วน ๆ ชัดขึ้น

พวกฌานก็เป็น อย่างนี้แหละ ผมจึงอธิบายว่า ใจของคนเรานั้นอยู่ในสภาพที่ยังไม่พ้นจากขันธ์ ขันธ์ ๕ ยังมีขันธ์ ๔ ท่านว่าอย่างนั้น สภาพอย่างนั้นเรียกว่าสภาพของขันธ์ ๔ คือว่าไม่มีรูปไม่มีกาย ไม่ยึดรูปยึดกายเรียกว่าขันธ์ ๔ แต่แท้ที่จริงก็มีขันธ์ ๕ ดีๆ นี่แหละ แต่เป็นขันธ์ ๕ ของใจอันนั้น ใจมันหลุดออกจากกายแล้ว มันยังเหลือแต่ใจอันเดียว แต่เพราะมันยังชำระใจให้ขาดจากความยึดในกายไม่หมด มันเลยหนีขันธ์ ๕ ไปไม่ได้ ขันธ์ ๕ ตรงนี้แหละมันพาไปเกิดไปเกิดภพน้อยภพใหญ่ ชาติน้อยชาติใหญ่ก็อันนี้แหละเราจะเห็นได้ชัดเลยว่าอาการที่มันเป็นอยู่นั้นเหมือน ๆ กับคนเราธรรมดา ๆ นี้เอง อะไร ๆ มีเท่าเก่าหรือยาจยิ่งกว่าธรรมดานี้เสียอีก เช่น ดีใจมากกว่าธรรมดา เสียใจมากกว่าธรรมดา สุขมากกว่าธรรมดา ฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญฌานให้เกิดแล้ว ถ้าตายไป ท่านว่าไปเกิดเป็นเทพมีความสุขมากกว่ามนุษย์ มีอายุยืนยาวนานกว่ามนุษย์ เพราะสภาพของฌานมันยังมีขันธ์อยู่ เหตุนั้นที่จะสำเร็จมรรคผลนิพพานนั้น ท่านไม่ได้อยู่เช่นนั้น ท่านมาอยู่นอก ๆ อยู่ระหว่างขันธ์นอกกับขันธ์ใน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า อยู่ในระหว่างโลกกับธรรมนี่แหละ ให้เห็นทางโลกให้ทางธรรมไปพร้อม ๆ กัน ให้ชัด

ทางโลกทางธรรม ให้เห็นความจริงของทางโลกทางธรรม จนกระ-ทั่งวางทางโลกทางธรรมได้ อันนี้จะพูดอีกนัยหนึ่ง มันเห็นโทษของขันธ์ ๕ ที่หยาบ ๆ แล้วละทิ้งแต่ไปยินดีในขันธ์ ๕ ของใจภายใน แล้วก็ติดและยินดีเพลิดเพลินอยู่ในภพของใจ เลยเป็นภพของใจที่เรียกว่า อะมิสกาย (เทพ) เมื่อจะละขันธ์ ๕ ที่หยาบ ๆ นี้แล้ว (ตาย) เมื่อจิตนั้นยังไม่เสื่อมจากสภาพนั้นก็ยังเหลือแต่ขันธ์ ๕ ของใจ

---

## พระพูลศักดิ์ ญาณวฑฺฒโก

**อายุ ๕๖ ปี**

**อายุพรรษา ๓ พรรษา**

เป็นชาวเมืองชลบุรี สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยสำรองทหารบก เข้ารับราชการสังกัดกองทัพอากาศได้รับยศนาวาอากาศโท มีครอบครัวแล้ว มีบุตรธิดา ๓ คนได้มีศรัทธาไปอบรมกรรมฐานแบบวัดมหาธาตุ เมื่อเข้าไปอบรมแล้วได้เกิดเป็นสมาธิ ทำให้กายโยกคลอน แต่อาจารย์แก้ให้ไม่ได้ เกิดความรำคาญจึงเลิกเสีย ต่อมาได้อ่านหนังสืออานาปานสติ แล้วปฏิบัติตามจนเกิดภาพนิมิต เป็นอสุภะสลดใจจนน้ำตาไหลและยังได้เกิดภาพนิมิตรต่าง ๆ อีก

วันหนึ่ง ได้ไปพบท่านพระอาจารย์เทสก์ที่วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน โดยท่านเดินทางจากจังหวัดภูเก็ตและได้มาพักอยู่ ณ ที่นั้น จึงได้ไปกราบนมัสการเรียนถามถึงเรื่องการภาวนาตามที่ได้เป็นมาตั้งแต่เริ่มแรกโดยตลอด ท่านจึงได้อธิบายข้อข้องใจและแนะนำวิธีปฏิบัติให้ ซึ่งได้รับนำไปปฏิบัติตามจนรู้สึกชัดในสัจจธรรม มีการพิจารณาขันธ์ ๕ เป็นต้น จากนั้นมาก็ได้ศึกษากับท่านมาโดยลำดับแต่ส่วนมากเป็นการกราบเรียนถามทางจดหมายเนื่องจากท่านอยู่ถึงจังหวัดภูเก็ต

ได้ศึกษาปฏิบัติตามแนวของท่านพระอาจารย์เหลักเป็นเวลานานกว่า ๑๐ ปี ในระหว่างนั้นเกิดความกล้าหาญอยากจะออกบวชมาก เพราะรู้สึกว่าการอยู่ในเพศฆราวาสนั้นยากที่จะปฏิบัติให้เกิดผลดีดังใจได้ ได้รักษาศีลพรหมจรรย์มากกว่า ๓ ปี เคยยื่นใบลาออกต่อผู้บังคับบัญชา แต่ไม่ได้รับอนุมัติ ท่านพระอาจารย์เหลักก็ไม่เห็นด้วย

แต่เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๗ นี้ เกิดความรู้สึกเห็นโทษในการครองเพศฆราวาสมากที่สุด จึงตัดสินใจลาอุปสมบท ประจวบกับผู้บังคับบัญชาก็เปลี่ยนคนใหม่ ท่านพระอาจารย์ก็สุดที่จะห้ามจึงได้อุปสมบท ณ พัทธสีมาวัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เป็นพระอุปัชฌายะ การปฏิบัติธรรมได้เจริญก้าวหน้าไปด้วยดี แต่มีความสงสัยในการปฏิบัติบางประการ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เหลัก ดังคำถามต่อไปนี้

คำถาม ๑ ขอโอกาสครับ และท่านอาจารย์ได้กรุณาอธิบายกายในกายเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ให้ผมเข้าใจด้วย

คำตอบ ๑ กายในกาย ตามตำราท่านบอกว่า กายในกายนอก กายนอกหมายถึงนอกจากตัวของเรา กายใน หมายถึงในตัวของเรา เวทนาในเวทนานอกก็เช่นเดียวกัน เรามาพูดกันง่าย ๆ ว่า ขันธ์ ๕ นอก ขันธ์ ๕ ในก็เหมือนกัน ขันธ์ ๕ ในได้แก่ตัวของเรานี้เอง ขันธ์ ๕ นอกได้แก่นอกตัวของเรา นี่ท่านแสดงไว้ในตำรา คราวนี้เรามาพูดกันในแนวปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติไม่เข้าถึงจิตก็จำเป็นต้องยึดเอากายคือขันธ์ ๕ นี่เป็น กาย-เวทนา-สัญญา-สังขารวิญญาณไปก่อน ยึดเอารูปนามนอกจากขันธ์ ๕ คือตัวของเรานี่เป็น รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ นอก ถ้าผู้ปฏิบัติไป ๆ เข้าถึงจิต คือจิตปล่อยวางขันธ์ ๕ คือรูปนาม (ตัวของเรา) นี้แล้ว ในใจนั้นมันจะมีความรู้สึกว่า มีขันธ์ ๕ บริบูรณ์อยู่เฉพาะจิตนั้นแห่งเดียว มิใช่เป็น ๑-๒-๓-๔-๕ ดังเราจดจำไว้ ความข้อนั้นหากจะขยายให้พอเข้าใจได้ก็เหมือนเรานอนฝันไป ขันธ์ ๕ คือตัวของเราที่หยาบ ๆ นี้จะนอนอยู่กับที่ แต่ขันธ์ ๕ คือใจที่ฝันไปนั้นมีครบทั้ง ๕ เลย เหมือนกันกับตัวของเรานี้ทั้งหมดไปในที่นั้น ๆ และมีประสบการณ์รู้เห็นต่าง ๆ มีความยินดียินร้าย

เหมือนกัน ฉะนั้นผู้ที่ยังไม่ปล่อยวางขันธ์ทั้งสองนี้ ตาย แล้ว จึงยังต้องมีภพมีชาติอยู่ คือเอาขันธ์ในไปเกิดในภพนั้น ๆ อีก

คำถาม ๒ การมาปฏิบัติ จิตยังไม่เป็นสมาธิเต็มที่จึงมีสัญญาเกิดดับ ๆ อยู่เรื่อย ๆ บางครั้งก็มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งต่าง ๆ อีก จึงดุตัวเองว่า ทำไมถึงเป็นอย่างนี้ พยายามดุว่าต่าง ๆ นา ๆ บางครั้งถึงกับโทษตัวเองว่าทำไมถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเกิดการเสียใจร้องไห้มาพักหนึ่ง เมื่อหายเสียใจก็รู้ว่าการกระทำเช่นนี้ผิด เพราะเดิมมีฟุ้งซ่านอย่างเดียว ต่อมาก็เกิดกิเลสโทสะเข้ามาอีก ไม่เป็นทางระงับกิเลสเป็นทางเพิ่มกิเลสเข้ามาอีก จึงทำการปลอบใจตัวเอง จิตก็สงบดี การกระทำเช่นนี้เป็นเพราะอะไร

คำตอบ ๒ นั่นเป็นอุบายฝึกฝนอบรมใจเราทุกคน ถ้ายังไม่มีอารมณ์ขนาดหนักยังไม่เห็นโทษในเรื่อง ๆ นั้นเสียก่อนมันยังฟุ้งไป ส่งส่ายไป มันยังเสียดายอารมณ์นั้น ๆ คือไม่ยอมเห็นโทษ ไม่ยอมสละ ไม่ยอมทิ้ง ในที่สุดถึงโทษขนาดหนักจนไม่มีทางจะแก้แล้ว ถึงจะเห็นโทษชัด ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าไม่เห็นโทษในสิ่งนั้น ๆ แล้วละไม่ได้ แต่คราวนี้มันเห็นโทษถนัดชัดเจนทีเดียว พอเห็นโทษก็เรียกว่าปัญญาเกิด ปัญญาเกิดขึ้นมันก็วาง ก็ปล่อย มันก็สงบได้

นี่คือวิธีอบรมจิต เป็นอย่างนี้ทุก ๆ คนแหละ เหตุนั้นเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ นั้น ถ้าหากว่าอารมณ์อะไรจะเกิดขึ้นมา จะเป็นอารมณ์หนักอารมณ์เบา ถ้ายังไม่ถึงอารมณ์หนัก ๆ เรายังจะพอจะอยู่ ต่อเมื่อยารมณ์ขนาดหนักเกิดขึ้นดังกล่าวนั้นแลคือพระธรรมเกิดขึ้นแล้ว เราจะได้จับเอามาะเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณา ได้อย่างดี ที่สุดถ้าหากว่าเรายังไม่เห็นเป็นธรรม มันจะต้องขนาบเราไปถึงที่สุดทีเดียวละ จนกระทั่งถึงกับร้องไห้อย่างที่ว่านั่นแหละ จึงจะเห็นธรรมคือความจริง (คือเข้าไปยึดเป็นทุกข์)

คำถาม ๓ เมื่อจิตสงบพอสมควรแล้วก็ยกเอาอริยสัจมาพิจารณาคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์เป็นของควรกำหนด สมุทัยเป็นของควรละ นิโรธเป็นของควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นของควรอบรมให้มีขึ้น พิจารณาอริยสัจจนชัดเจนแล้ว ก็มาสำรวจตัวเองว่าเรามีอะไรบกพร่อง ก็พบว่า สัมมาทิฏฐิยังบกพร่องคือเห็นสัญญาเป็นตัวเป็นตน จึงปรุงแต่งจนเกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาต้องแก้ไขแล้ว สัมมาวาจาคือวิตกในทางดีต้องสำรวมกายวาจาให้มากกว่านี้ จึงทำ-การปรับปรุงแก้ไขอยู่จนจิตดีขึ้น การที่เป็นอย่างนี้จะถูกต้องไหมครับ

คำตอบ ๓ ก้อ.. มันก็หลักที่ว่ามาเมื่อกี้นั้นเอง สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบคือปัญญามันเกิดขึ้น พอปัญญาเกิดขึ้นมา เท่านั้น

แหละ สัมมาทิฏฐิตัวเดียวชัดเจนขึ้นมาแล้ว อาการทั้ง ๗ นั้น เรียกว่าเป็นอาการของมัน บริวารของปัญญาหรือสัมมาทิฏฐิ พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละมันก็เป็นองค์มรรค ๘ สมบูรณ์-บริบูรณ์เลย เบื้องต้นเรายังฟุ้งซ่านอยู่ ยังส่งส่ายไปตามอาการดังอธิบายมาแล้ว อันนั้นเราเข้าใจจะสงบระงับด้วยอุบายนี้ พิจารณาอย่างนั้นอย่างนี้ อะไรต่าง ๆ ยิ่งไปจับยิ่งไปยึดเข้าเท่าไหร่ เอาอันนั้นมาเป็นตนเป็นตัวเข้าเท่าไหร่ มันก็ยิ่งฟุ้ง ตัวนั้นท่านเรียกว่าตัวสมุทัย ยุ่งไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง พอปัญญาสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น สมุทัยก็หายไป นิโรธก็เกิดขึ้น การที่เรามาเห็นว่านี่เป็นสัมมาทิฏฐิคือตัวมรรคทั้ง ๘ มารวมกันอยู่ ณ ที่เดียวนี้ เราจะพูดอย่างไรก็ได้ว่าสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้ว จึงค่อยไปจับสมุทัย คือเห็นความวุ่นความยุ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ก็ใช่ หรือเราจะไปจับตัวสมุทัยที่มันวุ่นมันยุ่งไปเสียทุกอย่างถึงกับร้องไห้ร้องห่มอย่างที่ว่านี้ คือว่าสมุทัยเกิดขึ้นก่อน แต่คราวนี้มาเห็นโทษ สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นมา ตัวที่มาเห็นโทษคือสัมมาทิฏฐินั้นแหละคือตัวมรรค พอมรรคเกิดขึ้นสมุทัยก็หายหมดนั้นคือตัวนิโรธ มันอันเดียวกันอยู่ในที่เดียวกันแล้วแต่จะพูดแง่

ไหนก็พูดไปเถิด เหตุนั้นมรรคทั้ง ๘ รวมอยู่ในที่เดียวกัน คือรวมอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อจิตเป็นสมาธิแน่วแน่เต็มที่แล้ว สัมมาสมาธิความเห็นชอบก็เกิด ณ ที่สัมมาสมาธินั้นเองคือเห็นทุกข์เห็นสมุทัย ส่วนจะละได้มากน้อยขนาดไหนก็แล้วแต่กำลังของปัญญาสัมมาทิฏฐิของตน ๆ เมื่อละได้แล้ว นิโรธความดับเย็นสนิทขนาดไหนก็จะปรากฏขึ้น เฉพาะตนในที่นั้น

## พระสตีเวน ปณโญภาโส

อายุ ๒๔ ปี

**อายุพรรษา ๕ พรรษา**

มีชื่อเดิมว่า สตีเวน เทาเลอร์ (Stephen Towler) เป็นชาวอังกฤษ แต่เดิมไม่มีความศรัทธาในการที่จะนับถือศาสนาใด กระทั่งได้ลองศึกษาศาสนาต่าง ๆ แล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงถือศีลห้าตั้งแต่อายุ ๑๕ ปี

มีความอยากจะเดินทางมาประเทศไทย เพื่อหาทางอุปสมบท โดยบิดามารดามิได้ทราบความตั้งใจนี้ แต่เมื่อทราบก็ไม่ห้าม แต่ก็ไม่สนับสนุน ในที่สุดก็ได้มาประเทศไทยและอุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ

ได้ไปฝึกปฏิบัติธรรมในที่หลายแห่ง ในที่สุดได้มาศึกษาธรรม ณ วัดหินหมากเป้ง โดยมีท่านพระอาจารย์เทสก์ เป็นพระอาจารย์ผู้ให้คำแนะนำอบรม และได้สนทนาธรรมกับท่านพระอาจารย์ดังต่อไปนี้.

คำถาม ๑ คุณเป็นชาวอังกฤษใช่ไหม

คำตอบ ๑ ใช่ครับ

คำถาม ๒ ตระกูลของคุณถือศาสนาอะไร

คำตอบ ๒ แต่ก่อนก็ไม่ได้ถือศาสนาอะไรครับผม

คำถาม ๓ ทำไมล่ะ

คำตอบ ๓ มันไม่เลื่อมใสครับผม

คำถาม ๔ เลยไม่มีศาสนาถือเลย เรียนอะไร

คำตอบ ๔ กระผมเรียนหนังสือพวกวิทยาศาสตร์ กระผมไม่ได้เข้ามหาวิทยาลัย เรียนแค่ ม.ศ. ๕

คำถาม ๕ ทำไมจึงสนใจในทางพุทธศาสนา มีเรื่องอะไรจึงมาสนใจในทางพุทธศาสนา

คำตอบ ๕ ทีแรกก็เบื่อศาสนาคริสต์ ไปเรียนศาสนาอื่น ๆ เช่น ศาสนาอิสลาม ศาสนาพราหมณ์ ฮินดู แต่เวลามาเจอศาสนาพุทธก็ถูกใจ ชอบใจเลยถือศีล ๕ ตั้งแต่อายุประมาณ ๑๕ ปี

คำถาม ๖ แล้วพ่อแม่และตระกูลของคุณว่าอย่างไร เมื่อคุณมาถือศาสนาพุทธ

คำตอบ ๖ ท่านไม่ดีใจ ไม่เห็นด้วย ท่านเห็นเป็นของแปลกแต่ก็ไม่ว่าอะไร

คำถาม ๗ เท่าที่สนใจในศาสนาพุทธได้ดูตำรับตำรา ในทางพุทธศาสนาบ้างไหม

คำตอบ ๗ ได้ดูบ้างครับกระผม เขาเขียนเป็นภาษาอังกฤษ หนังสือทั้งหลายเกี่ยวกับศาสนาพุทธเช่นพระไตรปิฎก เวลาอ่านก็เกิดความเลื่อมใสเวลาอายุได้ ๑๘ ปีก็เบื่ออ่านหนังสือไม่อยากจะเรียน เรียนเท่าไหร่ก็ไม่เห็นความจริงผมเลยคิดอยากออกมาบวช ทีแรกโยมแม่ก็ห้ามบวช แต่ผมก็พยายามจะมาเมืองไทยให้จนได้ แต่ผมไม่บอกโยมพ่อโยมแม่ให้ทราบว่าจะมาบวช ภายหลังจึงได้บอกให้ทราบ ท่านก็อนุญาต ท่านบอกว่าไม่เห็นด้วยแต่ไม่หวงไม่ห้ามก็เลยเดินทางมาเมืองไทย

คำถาม ๘ ธรรมในพุทธศาสนาที่ได้สนใจ ศึกษา ตามตำรามี อะไรบ้างที่จับใจที่สุด

คำตอบ ๘ ที่จับใจที่สุดก็คือ อริยสัจ ๔ เพราะท่านแสดงว่าโลกนี้เป็นความทุกข์ พิจารณาดูแล้วมันจริงอย่างท่านว่า เช่น เรื่องเข้ามหาวิทยาลัย ออกจากมหาวิทยาลัยแล้วหาอาชีพ หาเมีย หาคนหาวัตถุ หาเงินทองมาก ๆ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องของความทุกข์ทั้งเพ พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้อริยสัจทั้ง ๔ เพราะเห็นของจริงตามความเป็นจริงแท้

คำถาม ๘ แล้วที่มาเมืองไทยได้มาศึกษากับใครครั้งแรก ได้สนทนากับท่านองค์ไหนบ้างครั้งแรก

คำตอบ ๙ ที่ผมอยู่อังกฤษที่แฮมพ์เชียร์ มีสมาคมพุทธศาสนา ผมก็ไปที่นั่นเขาก็แนะนำให้ไปพบกับพระขันติปาโล พอดีตอนนั้นพระขันติปาโลไปประเทศอังกฤษ ผมก็เลยไปหาท่านขันติปาโล ก็แนะนำให้มาบวชที่กรุงเทพ ฯ

คำถาม ๑๐ แล้วก็มาบวชกับสมเด็จพระญาณสังวรใช่ไหม

คำตอบ ๑๐ ใช่ครับ ท่านสมเด็จพระญาณสังวรเป็นพระอุปัชฌาย์

คำถาม ๑๑ ได้กี่พรรษาแล้วตั้งแต่บวชมา

คำตอบ ๑๑ กระผมได้ ๕ พรรษาแล้ว (พ.ศ.๒๕๑๙)

คำถาม ๑๒ เคยจำพรรษาที่ไหนบ้าง

คำตอบ ๑๒ พรรษาแรกก็จำพรรษากับเพื่อนอยู่ที่อารามวัดของท่านอาจารย์ผั้น พรรษาที่ ๒-๔ อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์จังหวัดสกลนครกับท่านอาจารย์แบน

คำถาม ๑๓ เมื่อได้ไปอยู่กับท่านอาจารย์ผั้นก็ดี ท่านอาจารย์แบนก็ดี ได้มีความรู้สึกอย่างไรบ้างตั้งแต่ปฏิบัติมา

คำตอบ ๑๓ เวลาอยู่ถ้ำขามก็มีความรู้สึกว่าทำความพากความเพียรดี กระผมชอบพิจารณาลมหายใจ กำหนดลมหายใจ อานาปานสติ แต่ตอนนั้นกระผมก็พูดภาษาไทยไม่ค่อยได้ ก็เลยอาศัยท่านดอนเป็นเพื่อน เมื่อผมมีปัญหาอะไรก็พูดกับท่านดอนก่อน ตอนนั้นทำความพากเพียรรู้สึกว่าลมหายใจลงไปในอกเหมือนกับลมหายใจเข้าออกแต่ว่ามีความรู้สึกอยู่ในอก ผมก็เลยไปพูดกับเพื่อน เพื่อนก็ว่าไม่ถูก เรื่องอานาปานสติมันเป็นเรื่องที่จมูก ดังนั้นเมื่อเวลาลงมาในอกผมก็พยายามให้มันขึ้นที่จมูก เพื่อนก็บอกว่าไม่ถูก กระผมก็ไม่กล้าให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ผมเลยไม่ค่อยสบายใจ แต่ว่าเพื่อนก็เคยพูดทีหนึ่งแล้ว ไม่อยากให้เพื่อนไปพูดกับท่านอาจารย์ฝั้น ไม่อยากพูดว่า ไม่สบายใจไม่เห็นด้วย เพราะว่าจิตมันลงไปในอกมันสงบมันสบาย เพราะว่าเพื่อนบอกว่าอันนี้ไม่ถูกผมพยายามให้มันกลับขึ้นไปที่จมูกอีก

คำถาม ๑๔ เวลามัน อยู่ใน ภายในนั้น จิตมัน ไม่ส่าย ใช่ไหม มันสงบนิ่งอยู่ตรงนั้นใช่ไหม

คำตอบ ๑๔ ครับผม

คำถาม ๑๕ นั่นเป็นประสบการณ์ครั้งแรกในการฝึกอานาปานสติน่ะ แล้วต่อมาล่ะ ได้ดำเนินอย่างนั้นตลอดเวลาไหม

คำตอบ ๑๕ มันก็ไม่ใช่ตลอดเวลา ต่อมามีงานกฐินมันก็วุ่นวาย สภาพของภาวนามันก็เสื่อมเสียไป หลังจากนั้นก็ไปอยู่ในป่าไปอยู่กับท่านดอน แต่ว่าคุณค่าของภาวนามันไม่ค่อยจะคล่องมากเท่าไหร่ ต่อไปก็กลับถ้ำขามก็เดินจงกรมพิจารณา บางทีก็เห็นนิมิตภาพกระดูกที่เดินจงกรม เดินไปเดินมาเป็นโครงกระดูก

คำถาม ๑๖ กลัวไหมเวลานั้น

คำตอบ ๑๖ ไม่กลัวครับ ครั้งแรกก็กลัวนิด ๆ หน่อย ๆ เพราะว่าไม่เคยเห็นมาแต่ก่อน เวลาเห็นบ่อยมันก็ไม่กลัว บางทีเดินจงกรมได้เห็นสีขาว ๆ ในต้นไม้เหมือนกับมีคนอยู่ตามต้นไม้และชายป่า เอ๊ะมันแปลกจริง มันเดินไปเดินมา มันเป็นอย่างไรผมก็ไม่รู้ ผมดูอยู่ประมาณ ๕-๑๐ นาทีมันก็ไม่ไปไหน

คำถาม ๑๗ มีตัวไหมหรือเห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำตอบ ๑๗ เห็นเป็นเส้นเฉย ๆ

คำถาม ๑๘ เป็นเส้นเหมือนกับแส้อย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๘ ครับผม แล้วจากนั้นก็เดินทางไปวัดดอยธรรมเจดีย์ไปอยู่กับท่านอาจารย์แบน อยู่ที่วัดดอยธรรมเจดีย์ไม่นาน เวลาหายใจมันก็ลงมาอีก ผมสบายเวลาภาวนา ก็เลยถามท่านอาจารย์

ปรึกษาท่านอาจารย์ เรียนท่านว่า เดี๋ยวนี้เวลาพิจารณาลมหายใจเข้าออกมันเหมือนกับลมหายใจเข้าออกในอกอันนี้ถูกไหม กระผมถามเวลาปรึกษากับท่านดอน ท่านว่าไม่ถูก ท่านอาจารย์แบนก็ว่า "เออถูกๆ" เมื่อถามท่านอาจารย์แบนแล้วกระผมก็สบายใจขึ้น ท่านอาจารย์แบนก็บอกให้เพ่งลงตรงนี้ กระผมก็ทำความพากความเพียรพิจารณาเมื่อมันลงไปในอกก็สบายมาก ต่อไปมีความรู้สึกเกิดขึ้นคือว่า รู้สึกเหนื่อยอยากพักผ่อน เวลาเหนื่อยอยากพักผ่อนก็ไม่ตั้งใจพักผ่อน จะนั่งอย่างน้อยอีกชั่วโมง เวลานั่งหายใจเข้าออกได้สักประเดี๋ยวเดียวลมหายใจมันก็ลงไปในอกมีแสงสว่างสีขาว ๆ เกิดขึ้น มันก็สบายรู้สึกมีความสุข มันเพลิน ต่อไปมันก็แปรสภาพเห็นขันธ์ ๕ เกิดแล้วก็ดับ ๆ วุ่นวายมาก เห็นความวุ่นวายมันก็ไม่เอาเพราะว่าแต่ก่อนมันสงบมันสบาย เวลาไม่เอาสภาพอันนั้นมันก็เสื่อมไปเสียเวลามันเสียไปแล้วกระผมนึกในใจ มันโง่ เราเป็นผู้เพ่งความวุ่นวาย เราเป็นผู้รู้ความวุ่นวาย ก็พยายามจะให้สภาพอันนั้นกลับคืน แต่ก็ไม่กลับคืน

พระอาจารย์อธิบายเพิ่มเติมว่า คือว่าเราไม่เคยที่เห็นความเกิดดับ ๆ ขันธ์ ๕ เกิดดับ ๆ เรายังไม่เคยพบ นักปฏิบัติทั้งหลายชอบความสุขสงบ เพ่งพิจารณาความสุขสงบ มิฉะนั้นก็เห็นภาพ

แสงสีอะไรขึ้นมาแล้วก็เพลินอยู่กับอันนั้น นี่นักปฏิบัติโดยมากชอบกันอย่างนั้น ถ้าหากไปเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ แท้ที่จริงเมื่อเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ เป็นตัวปัญญา ที่เห็นแสงสว่างและความสงบนั้นมิใช่ปัญญา ผมเคยพูดถึงเรื่องเหล่านี้ว่า ที่ไปอยู่ด้วยความสงบพอใจยินดี เพลินอยู่กับความสุขสงบอยู่กับแสงสว่างอันนั้น ผมอธิบายว่าจัดเข้าจำพวกฌาน เมื่ออยู่ในฌานใคร ๆ ก็ชอบ คนชอบทุกคน คือมันสุขแต่หารู้ไม่ว่าการติดสุขนั้นมันเป็นอุปสรรคของปัญญา ถูกละ แต่ยังไม่ทันถูกทางละเอียดเข้าไปที่เข้าถึงความสงบสุขอันนั้นถูกแล้วคือตัวสมถะ ที่มาเห็นขันธ์ ๕ พิจารณาขันธ์ ๕ ที่มาเห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ นี้อันนั้นเป็นตัวปัญญาวิปัสสนาผมยังอธิบายต่อไปว่า การพิจารณาความเกิดดับของขันธ์ ๕ จัดเป็นปัญญาเกิดจากสมาธิ

ฌานกับสมาธิมันมีแปลกกันตรงนี้ ถ้าฌานแล้วชอบความสุขสงบไม่อยากพิจารณาอะไร ติดยินดีพอใจอยู่ในนั้น ถ้าหากเป็นสมาธิมันต้องเดินปัญญา ความเป็นจริงนั้นอารมณ์อันเดียวกันนั่นแหละ ที่คุณพิจารณาเบื้องต้นอานาปานสติอันเดียวกันนั่นแหละ แต่เวลาตอนที่มันมาเป็นนั้น ที่มันเกิดสมาธิ เราได้

ความรู้ ความฉลาด เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ไม่มีสาระแก่นสาร มันเป็นเหตุให้วางอุปาทาน ตัวปัญญามันต้องปล่อยวางอุปาทาน

แต่ตอนนี้มันไม่สุขเหมือนกับฌาน คนไม่ชอบ คนจึงหันมาหาฌานเรื่อย ๆ อย่างที่คุณเป็น ๆ นั้น คือมันไม่เคยประสบตรงนี้ คือประสบแต่ความสุขสงบนั้น จึงหันไปหาของเก่า เรื่องที่เมื่อหันไปหาของเก่าฌาน สมาธิ ปัญญาก็หายไป เมื่อมันหายไปแล้วเราอยากให้มันกลับคืนมาอีก พยายามดึงให้กลับคืนมาตามเดิมมันกลับคืนไม่ได้ ถ้าหากเราไปแต่งมันไม่เป็น *เรื่องสมาธิเรื่องปัญญาวิปัสสนาเราจะไปแต่งมันไม่ได้ มันต้องเกิดเองเป็นเอง* การที่เป็นเช่นนั้นมันไม่กลับเป็นอีก เว้นแต่มันเกิดเองเป็นเอง เมื่อมันเกิดเองเป็นเองเราเพียงอนุมานว่าการเกิดดับ ๆ ของขันธ์ ๕ เป็นอย่างนั้น ๆ พิจารณาอย่างนั้น ๆ โดยอนุมาน แต่ก็ชัดเหมือนกันแต่ไม่ใช่ของเป็นเองเอาเรื่องเก่าอารมณ์เก่ามาพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ เรียกว่า *วิหารธรรม* มันเป็นธรรมดาอย่างนั้น ยังมีอะไรอีกบ้างที่สงสัยที่จะต้องถาม

คำถาม ๑๙ ต่อไปออกพรรษาแล้วผมไปพักในถ้ำ เวลาลมหายใจเข้าออกลงมาอยู่ที่อกจะเกิดภาพนิมิตเป็นกระดูกศีรษะ แต่

ว่าเวลาเห็นกระดูกศีรษะ สิ่งที่สำคัญคือว่ากระดูกเป็นสีขาว ๆ มากกว่าธรรมดา บางทีก็เห็นผิวหนังมันขาวกว่าธรรมดา หรือจะเห็นสีของพื้นมันก็ขาวกว่าธรรมดา จะเป็นอะไรก็แล้วแต่เห็นเป็นสีขาว จึงเพ่งลงที่นี่ เวลาเพ่งได้ชั่วโมงมันก็สว่าง เวลาคิดอยากเดินจงกรมก็ลุกขึ้นเดินจงกรม รู้สึกว่าสบายอยากจะทำแต่ความเพียร วิริยะมันก็เพิ่มขึ้น

คำตอบ ๑๙ เรื่องใจมันเป็นของละเอียด ใจเมื่อละเอียดพอเห็นของหยาบก็ตามเถิดมันก็เห็นเป็นของละเอียดไปตามกัน คือว่าอย่างขาวธรรมดานั้นกระดูกธรรมดาก็ต้องขาว แต่เวลาใจมันละเอียดเข้าไปถึงความสงบตรงนั้นแล้ว มันก็จะต้องขาวชัดแจ่มแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างมันต้องขาวชัดแจ่มแจ้งกว่าปกติธรรมดา จึงว่า *การฝึกฝนอบรมธรรมะ เมื่อเข้าถึงความสงบนั้นแล้วเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนธรรมดา เห็นอะไรเป็นของมหัศจรรย์ไม่เหมือนปกติเวลาเรามองอยู่ตามธรรมดา*

คำถาม ๒๐ กระผมอยากเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาเราพิจารณาลมหายใจลมใจก็ปรากฏเป็นสีขาวออกมา ถ้าจะเปรียบปริยัติใจจะอยู่ระดับไหน จะเป็นอัปปนาสมาธิหรืออุปจารสมาธิหรือฌานโลกิยะระดับไหน

คำตอบ ๒๐ การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมภาวนา ภาพอะไรก็ตามปรากฏเกิดขึ้น เกิดจากอุปจารฌาน ยังไม่ถึงอัปปนาฌาน ถ้าเข้าถึงอัปปนาฌานแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ จะไม่เกิดเลย ฌานทั้งหมดเป็นโลกียะ ถ้าผู้เข้าเป็นโลกุตร ฌานก็เป็นโลกุตร

คำถาม ๒๑ กระผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ เพื่อนเคยเอธิบายเรื่องการภาวนาชนิดหนึ่ง คือว่าเวลานอนลงแล้ว ก็พยายามทำให้เกิดความรู้สึกทั่วกายและความรู้สึกในเซลล์ เวลาเรารู้สึกในเซลล์เราเพ่งความรู้สึกนั้นนึกในใจให้เซลล์นั้นอ่อนลง น้อมลงจนไม่รู้สึก ไม่มีอะไรมารบกวนเซลล์อันนั้นทำอย่างนี้จนทั่วร่างกายจนร่างกายทั้งหมดทุกเซลล์ทั่วไปสงบลง เวลาทำอย่างนี้ใจมันก็สงบก็พยายามทำอย่างนี้จนร่างกายแผ่ออก ๆ กว้างขวาง แล้วก็พยายามหายใจเข้าออก โดยเวลาหายใจเข้าให้คิดว่าใจสงบลง เวลาหายใจออกให้คิดว่าความไม่สงบทั้งหลายออกมาด้วย แล้วก็เวลากำหนดอย่างนี้ ลมหายใจเราก็กำหนดไม่ออกเหมือนกันแต่พอดีกำหนดนิด ๆ หน่อย ๆ พอรู้สึกสบายมันก็แปรสภาพไป มันคล้าย ๆ มีคนมาบีบหัวใจ มันคล้าย ๆ มีความตัน กระผมก็อธิบายไม่ค่อยถูก มันอยากระเบิดออกพร้อมกับลมหายใจออกแต่ว่าทำไม่ได้

เวลาอยากให้มันระเบิดออก กลับอยากให้มันสบาย มันก็เลยแปรสภาพไปจนมันกลับสงบลง

คำตอบ ๒๑ นักวิทยาศาสตร์มักถือเอาวัตถุ (เซลล์) เป็นผู้สั่งการ เวลาภาวนาก็ไปจดจ้องเอาที่เซลล์ มันก็ดีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเซลล์หรืออะไรก็ตามเถิด เมื่อจิตไปจดจ้องเป็นเอกัคคตารมณ์อยู่ในจุดเดียวได้แล้ว ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่ถ้ามีอุบายย้อนกลับมาจับผู้ไปเพ่งเซลล์ (ใจ) แล้วปล่อยวางเซลล์นั้นเสีย จิตก็จะละเอียดขึ้นและอาจได้ปัญญาอันแปลก ๆ ขึ้นมาก็ได้ แต่นี่เมื่อวางเซลล์ไม่ได้มันก็แปรสภาพและแสดงฤทธิ์ขึ้นมาต่าง ๆ เช่นเหมือนที่เป็นอยู่นั้นอย่างดีก็กลับเข้าหาความสงบอีกเท่านั้น จึงเป็นที่น่าเสียดาย ถ้ามีผู้ชำนาญในด้านจิตแล้วแนะให้เข้าใจในหลักการของจิตว่าตัวจิตแท้คืออะไร อาการของจิตเป็นอย่างไร เขาผู้นั้นก็จะไปได้ดีทีเดียว

คำถาม ๒๒ บางทีกระผมกำหนดทำลมหายใจให้สร้าน ไปทั่วร่างกายก็สามารถทำได้ บางทีกำหนดให้มันเพิ่มความร้อนมากขึ้น มันก็ร้อนได้ตามประสงค์ บางที่ร่างกายอันนี้สั่นสะเทือนเลย

คำตอบ ๒๒ ถ้าหากกำหนดให้มันแน่วแน่แล้ว จะเพ่งให้มันร้อนหรือเย็น ณ ที่ใดในตัวของเราก็อาจเป็นไปได้ตามประสงค์ ที่มันสั่นเสทือนนั้น เกิดจากปีติ เพราะอำนาจแห่งความสงบเหมือน

กัน ถ้าเราหัดได้ให้ชำนาญไว้เป็นเครื่องอยู่ก็ดีเหมือนกัน ข้อสำคัญอย่าไปหลงติดมันก็แล้วกัน

คำถาม ๒๓ . กระผมเคยนั่งภาวนาปรากฏนิมิตเห็น พระเยซู พอลืมตาขึ้นมาก็ยังปรากฏเห็นอยู่ แต่ไม่เลื่อมใสและไม่ได้พูดอะไร ต่อมานิมิตนั้นก็หายไปเลย ตัดสินใจว่านิมิตเห็นพระเยซูก็เหมือนนิมิตทั้งหลาย พอมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา

คำตอบ ๒๓ มันหลายเรื่องตามนิสัยของคนบางคน ภาพรูปต่าง ๆ มันเกิดสารพัดอย่าง อันนี้คุณเคยไม่เลื่อมใสพระเยซูมาแล้ว พอจิตสงบบ้างเล็กน้อย ถึงขั้นที่จะให้เกิดนิมิต ภาพของพระเยซูก็ปรากฏ แต่คุณมั่นในพุทธศาสนาแล้วไม่เลื่อมใสเอาเลย ตัดสินใจว่าไม่ใช่ของดี มาสอนซ้ำเพิ่มเติมขึ้นไปอีก ให้มั่นใจชัดลงไปอีก

คำถาม ๒๔ เมื่อกระผมทำความสงบของจิตให้เกิดขึ้นแล้ว จิตใจก็สว่างว่างไปหมดมองเห็นอารมณ์ของจิตเกิดขึ้นวับ ๆ แวบ ๆ ก็ดับไป จึงมาพิจารณาเห็นอารณ์ของจิต หากเป็นไปตามอารมณ์ของมัน เมื่อเราไม่เข้าไปยึดแล้วมันก็ไม่เป็นพิษเป็นสงอะไรของใจ มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา หากเราจะไปตามจับตามดูมันอยู่เมื่อไรจะมีที่สิ้นที่สุดสักที แล้วกระผมก็ปล่อยวางเฉยเสียมันจะเป็นอะไรก็ช่าง กระผมเลยสบาย

คำตอบ ๒๔ นี่แหละที่ผมอธิบายว่า ใจคือของกลางไม่มีอะไร ในเมื่อเราชำระสะสางหรือกำจัดกิเลสหรืออุปาทานความกังวล เกี่ยวข้องพัวพันทั้งปวงหมดแล้ว มันก็ว่าง แม้ที่สุดกายของเราก็ทอดทิ้ง อย่างไรก็ดีถึงแม้จะทอดทิ้งก็ตามเถิด แต่ประสาทมันก็ยังปรากฏอยู่ เซลล์หรือประสาทมันยังปรากฏอยู่ ร่างกายอันนี้เมื่อเรายังครองอยู่ สิ่งที่จะต้องมากระทบมันก็ยังต้องมี กระทบทั้งกายและใจ มันยังต้องมี มันอยู่ในท่ามกลางของสิ่งแวดล้อม มันจะต้องปรากฏเหมือนกัน เมื่อยังมีกายคือมีวิบากอันนี้อยู่ เพราะฉะนั้นอารมณ์ทั้งหลายมันจึงจำเป็นต้องเกิด ที่มันดับเพราะเหตุที่เราไม่เข้าไปยึด มันก็หายไป ที่เราพิจารณาให้เห็นว่าความดับมันเป็นสภาพอยู่เช่นนั้น ไม่ว่าภายนอกภายใน ไม่ว่ารูปนามพิจารณาเห็นชัดอย่างนี้เราหัดให้ชำนิชำนาญ เห็นชัดอย่างนี้ เราจึงจะไม่ได้ติดในเรื่องทั้งหลาย ก็เห็นเป็นแต่สักว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่อะไรทั้งหมด ไม่ใช่ใจแต่มันมากระทบให้ปรากฏที่ใจ ไม่ใช่อยู่ที่ใจเมื่อเรายังไม่ได้ชำระ มันเห็นอยู่ที่ใจเลยทีเดียว ใจเราเป็นที่เดียว คราวนี้เมื่อเราวางอุปาทาน เราหัดอยู่อย่างนี้ชำนาญแล้ว ไม่ใช่อยู่ที่ใจ แต่ว่ามันกระทบที่ใจ เหมือนกับสิ่งภายนอกมันมากระทบที่ร่างกายของเรา เช่น ริ้น เหลือบ ยุง มากัดไม่ใช่ตัวของเรา แต่เรามีความรู้สึกอย่างนี้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหัดที่

จะปล่อยวางอุปาทานทั้งปวงจนหมด เพราะมาหัดอย่างนี้ให้มันแยกออกอย่างนี้ ที่เราพูดตามสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์คือนี่ละ ไม่ใช่แยก คือว่ามันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเราหัด เราพูดอย่างสำนวนโวหารกรรมฐานว่า แยกจิตออกจากอารมณ์เสียซิ อย่าให้มันไปเกี่ยวข้องกันซิ อันนี้แหละ

คำถาม ๒๕ พรรษาที่แล้ว (พ.ศ. ๒๕๑๘) ผมจำพรรษาที่วัดดอยธรรมเจดีย์ วันหนึ่งไปเดินจงกรมที่ถ้ำปรากฏเห็นนิมิตเป็นเทวดาสีขาว ที่หลังนั่งภาวนาก็เห็นเทวดาสีทองออกจากต้นไม้ที่ใกล้โรงฉัน แต่เป็นเทวดาตัวเล็ก ๆ เห็นอย่างนี้อยู่ถึงสองครั้ง เลยสงสัยว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือจิตของเราไปปรุงแต่งเอา

คำตอบ ๒๕ เรื่องพรรค์นี้เป็นของพูดยาก แม้แต่คุณเองเป็นผู้ได้เห็นด้วยตนเองแล้ว ก็ยังสงสัยอยู่เลย เรื่องของเทวดาที่มีมาในในพระสูตรต่าง ๆ ในพุทธศาสนามีมาก เทวดาอยู่ตามต้นไม้เรียกว่า รุกขเทวดา ที่อยู่บนอากาศช่องว่างเรียกว่า อากาสาเทวดาเป็นต้น เทวดาเป็นของไม่มีตัวตน จะเห็นได้เฉพาะผู้ที่ชำระจิตใจให้สะอาดพอที่จะเห็นได้ จึงจะเห็นเทวดา แม้ถึงขนาดนั้นแล้วก็ตาม แต่บางท่านที่ไม่เห็นก็มีถมไป ดังมีเรื่องเล่าไว้ว่า สมัยหนึ่งหนุ่มชาวศากยราชพากันออกบวชตามพระพุทธองค์ แล้วพากัน

ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กันมาก พวกเทพทั้งหลายได้ข่าวก็พากันตื่นเต้นนัดกันไปชม คืนวันนั้นพระพุทธเจ้าเตือนให้ท่านเหล่านั้นเข้าฌานกำหนดจิต แล้วพระองค์จะชี้แจงให้ฟังว่า เทวดาเหล่านั้นมีชื่อมีโคตรมีบริวารมาจากไหนเท่าไหร่ พอพวกเทพเหล่านั้นมาพระพุทธองค์ก็ทรงชี้ให้พระอรหันต์เหล่านั้นดู บางท่านก็เห็นร้อยองค์บ้าง พันองค์บ้าง หมื่นองค์บ้าง ไม่เหมือนกัน นี่เป็นตัวอย่างฉะนั้นเรื่องพรรค์นี้ ถึงจะเป็นจริงหรือจิต ของเราไปปรุงแต่งเอาก็ไม่น่าจะนำมาพูด นอกจากระหว่างนักปฏิบัติด้วยกันเท่านั้น เพื่อพูดออกมาแล้วจะมีผลสองอย่างทั้งดีและร้าย ที่ดีนั้น....เมื่อได้ยินใครพูดเรื่องเทวดาก็จะเกิดศรัทธาเลื่อมใสว่า "แหม....กรรมฐานท่านแก่ จึงเห็นเทวดาได้" แล้วก็จะพากันแห่ไปกราบไหว้ทำบุญรวยใหญ่ไปเลย แต่คงจะมีน้อยคนที่คิดว่าการทำกรรมฐานแบบนี้เป็นของดีเราจาทำดีบ้าง ผลร้ายนั้น....คนสมัยวิทยาศาสตร์เมื่อพิสูจน์ไม่ได้ด้วยตาหนังแล้ว เขาก็หาว่าถ้องมงาย ฉะนั้นจะมีประโยชน์อันใดที่ไปพูดเรื่องพรรค์นี้ให้เขาฟัง นอกจากเขาจะหาเรื่องดูถูกและทะเลาะกับเราเท่านั้น สมจริงกับท่านอุปมาไว้ว่า มันมีประโยชน์อะไรกับไปพรรณนานางงามให้คนตาบอดมาแต่กำเนิดฟัง ดีไม่ดีมันหัวเราะเยาะเอาเสียด้วยซ้ำไป

คำถาม ๒๖ เมื่อพิจารณาลมหายใจเข้าออกอยู่ เวลาจิตรวมทำให้เกิดปฏิภาคนิมิตเป็นอสุภะปฏิกูลขึ้นมา โดยเป็นของ ผิดแปรจากสภาพความเป็นอยู่ธรรมดา ๆ เพราะธรรมดาคนเราก็อย่างที่เห็นกันอยู่นี้ แต่เวลาจิตรวมเข้าแล้วทำไมจึงเป็นของเปื่อยเน่าเฟะไปหมดทั้งตัวเลย บางทียังเหลือแต่โครงกระดูกก็มีท่าน อาจารย์เคยเทศนาให้ฟังว่า นักกรรมฐานเราต้องเป็นนักต่อสู้ซี ได้พยายามทดลองนั่งต่อสู้กับความเจ็บ เมื่อยดู แต่นั่งไม่ได้นานจิตรวมลงปรากฏเกิดเป็นไฟไหม้ขึ้นที่ตัวของผม ในขณะนั้นปรากฏว่าตัวของผมสุกขึ้นทันทีเลย มองดูที่ผ้าจีวรของผมกลายเป็นสีแดงไปหมด บางแห่งที่ผิวหนังมันแตกเป็นน้ำเหลืองออกมาแล้วร้อนมาก อยากทราบว่ามันเพราะอะไร หรือเป็นเพราะกำลังจิต

คำตอบ ๒๖ ก็อย่างเดียวกัน อย่างที่อธิบายมาแล้ว มันจะแปรสภาพด้วยประการต่าง ๆ สุดแล้วแต่มันจะเป็นไปเอง มันเป็นไปตามเรื่องของมัน แต่เนื่องจากจิตของเรารวมเสียก่อน จิตของเราไม่รวมมันก็ไม่เป็น หลายเรื่องหลายอย่างวิถีที่มันจะเกิดขึ้นดังภาพอันนั้น ไฟไหม้ทั้งตัวจนเหลือเถ้าผงเลย เป็นขนาดนี้ก็มีเหมือนกัน บางทีดำหมึน ๆ ตัวของเรานี้ใหญ่ดำเลย อันนั้นไม่ดี เกิดจากธาตุพิการไม่ปกติ ถ้าหากเรารู้สึกตัวขึ้นมา จะมีอาการมึนตื้องงซึมไปเลย

นั้นแสดงว่า ธาตุไม่ปกติลมขึ้นข้างบน ถ้ามียาพึงหายาฉันเสีย

คำถาม ๒๗ ประสบการณ์ภาวนาของผมมีดังนี้ครับ เบื้องต้น ผมต้องต่อสู้กับอารมณ์ของผมด้วยการตั้งสติรักษาจิตไม่ให้ส่งส่ายออกไปภายนอก ตามอารมณ์อย่างเคร่งเครียด จิตก็พอสงบได้บ้างแต่รวมไม่สนิทเต็มที่ แล้วมาพิจารณาเห็นว่า ที่จิตเราไม่รวมเต็มที่นี้เพราะเราตั้งสติเคร่งเครียดเกินไป แล้วค่อยผ่อนคลายสติลง ปล่อยจิตให้เบา ๆ เป็นกลาง ๆ เพียงแต่เอาสติเข้าไปตามรู้ตามดูอาการของจิตเท่านั้น คราวนี้จิตค่อย ๆ รวมลงจนสนิทไม่มีความรู้สึกตัวเลยแล้วมันไปปรากฏการณ์ของมันเองต่างหากมากมาย เช่นไปเห็นจ่าปรีชา (ซึ่งตายไปแล้วเมื่อไม่กี่วันนี้) เดินเข้ามาหาแล้วได้บอกให้สามเณรวินซ์ดูสามเณรวินซ์เห็นแล้วทำท่ากลัวจะวิ่งหนีแล้วได้เตือนสามเณรวินซ์ว่า จะไปกลัวเขาทำไมเราเองก็จะต้องตายไปเป็นผีอย่างเขาวันหนึ่งข้างหน้า แล้วก็ได้พูดได้คุยกับใครต่อใครเยอะแยะอย่างนี้เป็นต้น พอมารู้สึกตัวขึ้นหยิบนาฬิกามาดู โอ้ โฮ เวลาผ่านไปตั้ง ๓-๔ ชั่วโมงแล้ว ผมอยากทราบว่า ทำไมมันจึงเป็นไปเช่นนั้น

คำตอบ ๒๗ ดีมากทีเดียว ที่มีอุบายแยบคายต่อสู้หรือฝึกอบรมใจของตนจนกระทั่งรวมสนิทลงได้ และข้อที่ว่าค่อยผ่อนคลายสติที่

ตึงเครียดอยู่นั้นให้อ่อนลงได้นั้นเป็นของสำคัญมาก ยากที่ผู้จะรู้และทำได้ การตั้งสติตาม กำหนดจิตให้จดจ้อง อยู่เฉพาะในอารมณ์อันเดียวนั้น บางทีมันอาจตึงเครียดเกินไป ถึงกับทำให้ปวดศีรษะหรือแน่นหน้าอกหายใจไม่ออกก็ได้ เพราะนัก ปฏิบัติ โดยมากเข้า ใจว่า "การมีสติสมบูรณ์นั้น คือการตั้งสติให้แน่วแน่ รักษาอยู่ในอารมณ์อันเดียวจนไม่ให้เผลอได้" แท้จริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ สติถ้ายังต้องรักษาและควบคุมให้อยู่ ในอารมณ์อันเดียวแล้วยังไม่ ได้ชื่อว่า "มีสติสมบูรณ์" สติที่สมบูรณ์จะไม่ต้องควบคุมและรักษา แต่มันจะมีสติพอ ดีกับอารมณ์ที่ จะมาปรากฏขึ้นที่จิต แล้ว รู้เท่าทันกันอันเนื่องมาจากที่เราได้อบรมไว้ดีแล้ว ไม่มีการส่ายออกนอกไปจากอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นที่จิตนั้นรู้แล้ววางเฉย หากที่ทำ ให้เกิดความสลดสังเวชในเรื่องนั้น ๆ เราไม่ต้องเอาสติไปควบคุมจิตแต่อย่างไร สติกับจิตมันได้สัดส่วนกันแล้วมันหากจุมกันเองจึงจะเรียกว่ามีสติสมบูรณ์

การที่ทำให้จิตรวมสนิทลงไปได้ขนาดไม่รู้สึกตัวเลย แล้วไปปรากฏการณ์ตามลำพังของมันเองอยู่นั้น นี่แสดงให้เห็นชัดเลยทีเดียวว่า กายกับจิตนี้ถึงแม้จะมีภาระกิจร่วมกันทำงานในหน้าที่นั้นๆ ก็ตาม

เมื่อผู้มาฝึกจิตจนสามารถสละกายแล้วรวมเข้าภวังค์ (ภพจิต) ยังเหลือแต่จิตแล้วก็ตาม เมื่อเรายังชำระอุปาทานไม่หมด จิตในตัวนั้นมันก็ยังมีขันธ์ 5 อยู่เช่นเดิม ถ้าจะพูดให้ง่าย ๆ แล้วก็หมายความว่า คนเรานี้มีทั้งขันธ์นอกขันธ์ใน ขันธ์นอกใช้เมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ส่วนขันธ์ในนั้นเมื่อเรายังชำระปล่อยวางไม่ได้ต้องนำเอาไปใช้ เพื่อก่อภพชาติอีกต่อไป

---

## พระบุษณะ สุธมฺโม

**อายุ ๓๘ ปี**

**อายุพรรษา ๓ พรรษา**

มีชื่อเดิมว่า บุษณะ บูรฮานูดิน (Busana Burhanudin) เป็นชาวอินโดนีเซีย สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเทคนิคแห่งหนึ่ง แล้วออกมาทำงานในบริษัทประกันชีวิต มีประวัติที่น่าศึกษา คือ เมื่อมีอายุราว ๑๔ ปี น้องสาวได้ตายจากไปมีความเศร้าเสียใจมาก ได้เฝ้าถามตนเองว่า "ชีวิตคืออะไรกันแน่ ? ทำไมคนจึงต้องตาย ?" ได้เฝ้าถามตัวเองด้วยคำถามนี้เรื่อยมา จนเกิดเป็นบริกรรมภาวนาขึ้นทั้งๆ ที่ยังนับถือศาสนาอิสลามอยู่และไม่เคยรู้เรื่องการภาวนามาก่อนเลย ในที่สุดได้ตัดสินใจเข้าไปอยู่ในป่า ไกลจากหมู่บ้านมาก เพื่อจะได้มีเวลาคิดใคร่ครวญว่า อะไรคือชีวิต และอะไรคือความตาย

ขณะที่อยู่ในป่า ได้ตั้งหน้าสวดอ้อนวอนให้พระผู้เป็นเจ้ามาช่วยตอบคำถามเหล่านี้ แต่ก็ไม่ได้รับคำตอบระยะเวลานั้น ได้ประทานใบไม้และผลไม้เป็นอาหาร

หลังจากอยู่ในป่าได้ประมาณปีหนึ่ง คืนหนึ่งได้มองดูดวงดาวในท้องฟ้า ขณะนั้น จิตจดจ่อดูเฉพาะดวงดาวเท่านั้น (เอกัคคตารมณ์) จนเกิดสมาธิขึ้นอย่างนิ่งแน่ว เห็นดวงดาวในท้องฟ้าต่าง ๆ รวมเป็นจุดเดียว (ปฏิภาคนิมิต) จิตเกิดความสว่างไสวขึ้น ปรากฏมีเทวดามาสอนวิธีการภาวนาว่า ทำอย่างไรผิด ทำอย่างไรถูก จึงได้ทำตามคำแนะนำของเทวดาอยู่ ๓ ปีกว่า แต่ก็ยังไม่สามารถจะหาคำตอบ ในความสงสัยเกี่ยวกับชีวิต และความตายได้เลย เทวดาจึงแนะนำให้นับถือพุทธศาสนา

ในที่สุดได้เดินทางมาประเทศไทย ได้อุปสมบทที่วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ มีความรู้สึกว่า การบวช ในพระพุทธศาสนา เป็นโอกาส ให้ได้ศึกษาแนวทางการเจริญภาวนาเพื่อหาคำตอบ คำถามที่ข้องอยู่ในใจ นั้นได้ง่ายขึ้น

เมื่อบวชแล้วได้มาฝึกอบรมกับท่านพระอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง มีความพอใจในวิธีการฝึกอบรมและรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าไปไกลขึ้น

ได้กราบเรียนถามแนวปฏิบัติธรรม บางประการต่อ ท่านพระอาจารย์เทสก์ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบดังต่อไปนี้

คำถาม ๑ ประสบการณ์ในการภาวนาของผมได้รับความอัศจรรย์ใจมากตอนที่ได้มารับการ ฝึกอบรมที่วัด หินหมาก เป็งและที่วัด วังน้ำมอกนี้ โดยมีท่านอาจารย์เป็นผู้แนะนำแนวทาง ก่อนหน้าที่ผมจะมาวัดหินหมากเป็งนี้ ผมอยู่ที่วัดบวร ฯ รู้สึกยังไม่มีพลังใจมากเหมือนกับอยู่ที่วัดหินหมากเป็ง เมื่อมาอยู่วัดหินหมากเป็ง การนั่งก็นั่งได้ตัวดิ่งตรงแล้วก็มีพลังใจมาก ก่อนที่ผมจะมาประเทศไทยผมอยู่ที่อินโดนิเซีย เรื่องเกี่ยวกับสมถะผมก็ได้ ฝึกอบรมนานพอสมควร แต่ว่าพูดถึงเรื่อง วิปัสสนา แล้วเคยมีพระอยู่ที่อินโดนิเซีย แนะนำให้ผมเอาสติเข้าตั้งเกี่ยวกับการเดินการนั่งการนอนทุก ๆ อิริยาบถแต่นั่นก็ไม่ใช่เป็นหลักในการที่จะเจริญวิปัสสนาเลย หลังจากผมได้ฝึกอบรมกับพระที่อยู่อินโดนิเซียแล้วผมก็มาอยู่เมืองไทย มาบวชที่วัดบวร ฯ กับสมเด็จพระญาณสังวร แล้วผมได้ขออนุญาตสมเด็จ ฯ มาอยู่กับท่านอาจารย์ สมเด็จ ฯ ก็อนุญาต ผมดีใจมาก พอได้รับคำอนุญาตผมรีบมาทันทีเลย ถ้าไม่อนุญาตผมจะกลับไปอินโดเซียทันที่ไม่อยากจะอยู่

ในระหว่างที่ผมอยู่ที่วัดหินหมากเป็งและได้รับการรอบรมจากท่านอาจารย์วันหนึ่งเมื่อผมนั่งภาวนา ศีรษะของผม เกิดหลุดออกมาจากตัวมาอยู่ตรงข้างหน้าแล้วผมก็จ้องพิจารณา มันจนเหลือแต่กระดูก

เหลือแต่พื้น บางทีก็มีลิ้นห้อยออกมาด้วยผมจ้องอยู่อย่างนี้ราวสัก ๒-๓ วัน พวกกระดูกพวกเนื้อหนังมังสาทุกอย่างมันก็กลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟไปในที่สุดได้ ต่อมาผมมาศึกษากับท่านอาจารย์ต่อว่าจะทำอย่างไรเกี่ยวกับการภาวนา ท่านอาจารย์ได้ให้การแนะนำว่าทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นจากใจ คือว่าถ้าเกิดขึ้นมาเรียกว่าอาการของใจ ส่วนใจมันก็อยู่ของมันเฉย ๆ เป็นใจต่างหาก ถ้ามีความนึกคิดเกิดขึ้นเรียกว่าอาการของใจ ผมก็พยายามไปจดจ้องอาการของใจกับใจ ผมเร่งทำความเพียรอย่างหนัก พยายามนอนให้น้อยที่สุด อาจจะเป็น ๒-๓ ชั่วโมงหรือ ๔ ชั่วโมงต่อวันอย่างนี้เป็นต้น แต่แล้วผมก็ไม่สามารถจะทำให้การภาวนาดีขึ้นมาได้

วันหนึ่งพื้นของผมเกิดปวดไปหมด ผมก็เอาความปวดมาเป็นเครื่องกำหนด แล้วเอาใจไปรู้ต่างหาก คือ ให้ใจไปรู้ความเจ็บปวดกับความเจ็บปวดนั้น ผมพยายามจะแยกออก ในที่สุดผมก็แยกได้ ทุกข์มันก็ทุกข์อยู่ในสภาพของมันเอง แต่ใจมันก็ไม่ได้ไปทุกข์ด้วยเลย ผมไม่ได้รับความเจ็บปวด แต่ความเจ็บปวดเป็นเรื่องของมันเอง นี่ก็เป็นความก้าวหน้าอีกอย่างหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากท่านอาจารย์มา

คำตอบ ๑ คืออย่างที่ท่านพูดมาตอนต้น มีพระสอนให้เจริญ

วิปัสสนาโดยเอาสติเข้าตั้งทุกอิริยาบถ อันนั้นยังไม่ใช่อบรมวิปัสสนา อันนั้นเป็นการอบรมสติ คือตัวสมถะนั่นเอง มาตอนนี้ท่านมาใช้การแยก คือให้รู้จักจิตและอาการของจิต เมื่อรู้จักจิตมากำหนดจิตและอาการของจิตพอตอนนี้วางอาการของจิตเหลือแต่จิตอันเดียว ที่มันวางอาการของจิตมันเกิดปฏิภาคที่ปรากฏเห็นหัวขาดออกไปหรือหัวตกออกไปอะไรต่าง ๆ เหลือกระดูกและพื้นนั้น มันเป็นเรื่องของปฏิภาคมันก็ยังอยู่ในขั้นของสมถะไม่ใช่วิปัสสนาก่อน มาตอนนี้ท่านมากำหนดเวทนาตอนที่เจ็บที่นั่น มันเป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือสมาธิคราวนี้คือจิตจดจ่อแต่เรื่องเวทนา เอาเวทนาเป็นอารมณ์จนกระทั่งเห็นว่าเวทนาก็สักแต่ว่าเวทนา ใจก็สักแต่ว่าใจ มันเข้าเรื่องสมาธิมันเข้าเรื่องปัญญาตอนนี้เรียกว่ามรรค เบื้องต้นเป็นเรื่องฌาน ถ้าจะพูดตามหลักอันนั้นเป็นเรื่องของการเดินมรรคหรือวิปัสสนาจะหยาบหรือละเอียดแล้วแต่ภูมิของมรรคนั้น ๆ

---

คำถาม ๒ ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาเรื่องขันธ์ ๕ เวลาพูดถึงเรื่องของรูป มันก็มีเรื่องเกี่ยวกับรูปที่ผมสามารถแยกเรื่องใจกับรูปออกได้ เวลาพูดเรื่องเวทนาผมก็สามารถแยกใจกับรูปกายออกจากกันได้แล้วนั้น และสามารถแยกใจกับเวทนาออกจากกันได้ สัญญา สังขาร วิญญาณก็เหมือนกัน ผมสามารถแยกออกจากกันได้แล้ว เร่งทำความเพียรอย่างนี้อยู่เรื่อยมา ยิ่งเร่งเท่าไรก็ยิ่งไม่อยากจะนอน ยิ่งเร่งเท่าไรเวลาทำอะไรจิตก็จดจ่ออย่างนั้นอย่างเดียวเรื่อยมา แม้กระทั่งเวลากวาดตาดทำความสะอาดลานวัดก็เหมือนกัน มือก็กวาดไป ใจก็ไม่ได้ไปจดจ่อ แต่มันก็มีตัวรู้ของมันต่างหาก ถึงจะทำเป็นชั่วโมง ๆ ผ่านไปก็เหมือนกับไม่ได้ทำอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๒ *ตอนนี้ผมเคยพูดอยู่เสมอว่า อาจารย์มั่นท่านก็เคยพูดนักกรรมฐานคนไหน ๆ ก็พูด เรียกว่ามหาสติ คือว่าสติสมบูรณ์อยู่ตลอดกาลเวลา คือว่าพูดถึงเรื่องมหาสติมันก็คือพุทโธผู้ตื่นและเบิกบานรู้ตัวอยู่เป็นนิจ การหลับการนอนไม่ต้องเกี่ยวข้องหรอก จิตใจมันเบิกบานแจ่มใสตื่นอยู่ตลอดเวลา ตรงนั้นแหละ.......พุทโธ*

คำถาม ๓ แม้ปัจจุบันนี้เวลาไปบิณฑบาตรก็เหมือนกัน บางครั้งจิตมันรู้เฉย ๆ มองเห็นกายนี้เดินซ้ายก็รู้ เดินขวาก็รู้ ไม่มีความ

เหนื่อยเลย มีสติบริบูรณ์โดยอัตโนมัติพร้อมด้วยความรู้อยู่ตลอดกาล

คำตอบ ๓ หัดสติ ถ้าได้อย่างนี้ก็สมบูรณ์เต็มที่แล้ว แต่ปัญญาวิปัสสนายังไม่เกิดก่อน พึงเจริญและอบรมให้ชำนาญอย่าได้ท้อถอย แล้วปัญญาวิปัสสนามันจะค่อยเกิดเองดอก อย่าได้รีบร้อนและเกิดความทะยานอยากเลย ความหายนะจะเข้ามาแทนที่โดยไม่ทันรู้ตัว

คำถาม ๔ ต่อมา ผมก็เร่ง ทำความเพียร อย่างหนัก เหมือนกัน เวลาสัญญา คือความนึกคิดเก่า ๆ จะผุดขึ้นมา เมื่อผุดขึ้นมาก็จะกลายเป็นสังขาร ผมเอาจิตจดจ่อทันทีเลย ยกตัวอย่างเช่นว่า ถ้าจิตไปยึดความสวยงาม เวลามันจะไปยึดถือคืออุปาทานยึดถือเป็นรูปยึดถือความสวยงาม ผมสามารถสลัดได้ทันที ว่านี่มันเรื่องของทุกข์

คำตอบ ๔ อันนี้เรื่องสติมันต้องเป็นอย่างนั้น คือมันกลัวต่ออารมณ์ต่าง ๆ เมื่อมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้นจะต้องเห็นเป็นโทษ โดยมากมักเห็นเป็นทุกข์ เมื่ออบรมฝึกฝนอยู่อย่างนั้นนาน ๆ เข้า สติจึงจะพอดีไม่แข็งจนเกินไป แล้วก็ไม่หย่อนยานจนส่งออกไปข้างนอก สติ สมาธิ ปัญญาสมดุลย์กันโดยอัตโนมัติเมื่อไรแล้ว ปัญญาวิปัสสนาจึงจะเกิดขึ้น คือไม่ว่าจะเห็นหรือรู้อะไรโดยทางอายตนะทั้ง ๖ แล้วพระไตรลักษณ์จะเกิดขึ้นพร้อมทั้งสาม

คำถาม ๕ เวลาจิตไปจดจ่อเรื่อง เกี่ยวกับขันธ์ หรือไปยึดเรื่องอะไรก็แล้วแต่ผมว่าอันนี้มันเกี่ยวกับเรื่องทุกข์ทั้งนั้น เป็นเป็นของเกิดขึ้นแล้วดับไป ๆ อยู่อย่างนั้นตลอดกาล เหมือนกับคนเราเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย หมุนอยู่อย่างนี้ครับมันก็คล้าย ๆ กับเป็นสภาพของไตรลักษณ์

คำตอบ ๕ ไตรลักษณ์นี้มันเนื่องเข้าเป็นปัญญาปัสสนาแล้ว แต่มันไม่ครบทั้งสามดังกล่าวแล้ว

คำถาม ๖ ผม ว่า เวลา ไป เพ่ง พิจารณา เกี่ยวกับ เรื่อง สังขาร สังขารนี้เวลาไปกำหนดสิ่งภายนอกอะไรสักอย่างหนึ่ง อันนั้นเป็นอาการของสังขารที่ไปยึดภายนอก สังขารที่อยู่ในจิตก็อีกเรื่องหนึ่ง ถ้าทิ้งพวกนี้เหลือแต่จิต จิตก็เป็นอนิจจัง

คำตอบ ๖ ต้องอย่างนั้นซิ

คำถาม ๗ อะไรคือวิญญาณขันธ อะไรคือจิต อะไรคือมโน

คำตอบ ๗ มโนคือสภาพของเดิม ภาษาไทยเรียกว่ามโนคือใจที่ผมอธิบายเรื่องใจคือของกลาง คือมันเป็นกลาง ๆ อยู่ ไม่มีอะไร ดี – ชั่ว – บาป – บุญ และอะไรทั้งหมดก็ไม่มีในที่นั้น ว่างเฉย ๆ เมื่อมีผัสสะอายตนะ ความรู้ก็เกิดขึ้นเรียกว่า วิญญาณ เมื่อวิญญาณเกิดขึ้นแล้วแส่ส่ายไปตามอารมณ์ของอายตนะเรียกว่า จิต

คำถาม ๘ ผมอยากจะทราบว่า อัปปนาสมาธิกับอัปปนาฌาน มีความแตกต่างกันอย่างไรครับ

คำตอบ ๘ ดูเหมือนจะเคยอธิบายครั้งหนึ่ง ดูเหมือนจะเป็นคุณชัยชาญก็ไม่ทราบ คราวนี้อธิบายเพิ่มเติมอีกก็ดีเหมือนกัน อัปปนาฌานมีลักษณะคล้าย ๆ กันกับอัปปนาสมาธิ เวลาจิตรวมลงไปเป็นเอกัคคตาจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว มันหลุดจากเอกัคคตารมณ์ คือวางเอกัคคตารมณ์ แล้วเหลือแต่เอกัคคตาจิตอันเดียวเอกอัคคตาจิตในที่นี้มีลักษณะอาการวิบหายวับเข้าไป แล้วมันไปมีความรู้สึกอันหนึ่งของมันต่างหาก ความรู้สึกอันนั้นถ้าหากมันเกิดความปลอดภัยโปร่งโล่งไปหมดหรืออาจมีภาพนิมิตปรากฏในขณะนั้น แล้วมีความเพลิดเพลินอยู่ในเรื่องนั้น ความสงบสุขนั้น อันนั้นเป็นลักษณะของอัปปนาฌาน ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เบื้องต้นฝึกอบรมในอารมณ์อันเดียวกัน เวลาเข้าถึงเอกัคคตารมณ์และเอกัคคตาจิตก็คล้าย ๆ กัน เมื่อเข้าถึงเอกัคคตาจิตแล้ว มันจะมีสติและความรู้สึกอันหนึ่งรวมอยู่ในเอกัคคตาจิตนั้นต่างหากเฉพาะของมันเอง ความรู้สึกทั้งหมดนั้นจะเอามาพูดเป็นภาษาพูดไม่ถูก จะพูดได้ก็พออนุมานเท่านั้น

คำถาม ๙ ผมอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าต่อไปจะให้ผมพิจารณาเรื่องอะไรต่อไป

คำตอบ ๙ ให้พิจารณาตรงที่ขันธ์นี้แหละไม่ต้องไปพิจารณาที่อื่นเพราะขันธ์ ๕ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน จงพิจารณาให้เห็นความเกิดดับของขันธ์ ๕ ว่ามันมีสภาพเช่นนี้อยู่ตลอดกาล มิใช่เรามิใช่เขา แต่มันมีสภาพของมันเองอยู่อย่างนั้น เราต่างหากหลงเข้าไปยึดเอามาเป็นเราเป็นของ ๆ เรา ในเมื่อขันธ์ ๕ วิปริตแปรปรวนหรือแตกดับ เราเลยกลายเป็นทุกข์เพราะมาถือว่าเราเป็นของ ๆ เรา

*การพิจารณาจะชัดหรือไม่ชัด ก็ขอให้พิจารณา อยู่อย่างนั้นอย่าได้ท้อถอย แต่ให้เข้าใจว่าที่พิจารณาไม่ชัดนั้นเพราะสติสมาธิของเราอ่อนไปพึงปล่อยวางการพิจารณานั้นเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมสติสมาธิให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้น อย่าให้อยากแต่มีความรู้ชัดแจ้งอย่างเดียวโดยมิได้คำนึงถึงสติ - สมาธิของตน ถ้าทำอย่างนั้นก็จะมีแต่วุ่นส่งออกไปนอกเลย บางทีเมื่อสติ - สมาธิของเราอบรมแก่กล้าแล้ว ความรู้ชัดในความเกิดดับของขันธ์ ๕ อาจชัดขึ้น ณ ที่นั้นเลยก็ได้ ถ้าไม่เกิดเช่นนั้นจึงน้อมในพิจารณาในขันธ์ ๕ อีกดังเคยพิจารณามาแล้ว มีทางเดียวเท่านี้ที่จะถอนอุปาทานได้*

พระสตีเวน – มันทวนกระแสพิจารณาสิ่งที่มันรู้ยากครับ มันไม่ใช่ง่าย

พระอาจารย์ – อันนี้ก็ดีอยู่แล้วละ คืออธิบายไปมันเกินความรู้ของเรา คนอื่นฟังไปมันก็ยิ่งยาก เราอธิบายกันก็ยากอยู่แล้ว ของแค่นี้ก็ยังดีอยู่แล้ว .

คำถาม ๑๐ ผมขอกราบเรียนท่านอาจารย์ ขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องอัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เพราะมันเป็นเรื่องที่ยากที่ใครจะอธิบายได้

คำตอบ ๑๐ อัปปนาฌานกับอัปปนาสมาธิ เบื้องต้นโดยมากมักใช้อารมณ์เหมือนกัน คือ อานาปานสติ – อสุภะหรือธาตุเหล่านี้แหละเป็นอารมณ์ แต่เวลาเข้าถึงอัปปานาแล้วก็มีลักษณะผิดกัน นี่จะไม่พูดถึงเบื้องต้นนะ พูดถึงอัปปนาเลยทีเดียว ถ้าจะพูดถึงฌานต้องเป็นภวังค์ คือเมื่อจิตเข้าไปเพ่งเอาอารมณ์นั้น ๆ แล้วน้อมให้เป็นไปตามต้องการ หากจิตตกวูบเข้าไปเป็นภวังค์ขณะนิดเดียว แต่ยังตั้งตัวไม่ติด นิมิตก็จะยังไม่เกิด ถึงจะเกิดก็ยังจับอะไรไม่ได้ก่อน เรียกภวังคบาท ถ้าหากจิตวูบเข้าไปเป็นภวังค์อยู่นานหน่อย บางทีก็จะเกิดภาพนิมิตหรือรู้อะไรต่าง ๆ นา ๆ แล้วจิตนั้นจะวิ่งเข้าไปยึดเอาภาพและนิมิตนั้นๆมาเป็นอารมณ์เครื่องอยู่ แต่บางทีก็จะไม่มีภาพนิมิตดังกล่าว แต่จิตนั้นก็มิได้ถอนออกมา แล้วมันส่งจะส่ายอยู่ภายในของมันเอง

ด้วยความเพลินสนุก เรียก ภวังคจรณะ ถ้าจิตน้อมเข้าไปอย่างเต็มที่ มีความเชื่อมั่นและเลื่อมใสพอใจยินดีในความสงบสุขในอารมณ์นั้น ๆ แล้วจิตจะเข้าภวังค์อย่างเต็มที่ บางทีอาจไม่รู้สึกตัวเลยว่าอะไรเป็นอะไร บางทีก็รู้สึกตัวอยู่แต่มิใช่ตัวอันนี้หรือโลกอันนี้ แต่มันเป็นตัวหรือเป็นโลกอีกอันหนึ่งต่างหาก แล้วก็เพลินและยินดีมีความสุขมากอยู่ในอารมณ์อันนั้น เรียกว่า อัปปนาฌาณ ฌานมีลักษณะอย่างนี้

ถ้าพูดถึงสมาธิต้องเป็นสมาธิอีกนัยหนึ่ง มรรคต้องเดินแถวสมาธิ คือเมื่อจิตเข้าไปกำหนดหรือยึดเอาอารมณ์อันใดอันหนึ่ง (ในที่นี้ไม่ได้เรียกว่า *เพ่ง* แต่เรียกว่า *กำหนด* หรือ *ยึด*) มาเป็นที่ตั้งของจิตแล้ว จิตจะปล่อยวางอารมณ์อื่น ๆ แล้วเข้ามารวมอยู่จุดเดียวเป็นพัก ๆ เรียกว่า ขณิกสมาธิ แต่ถ้าจิตนั้นปล่อยวางอารมณ์ภายนอกทั้งหมด แล้วมากำหนดพิจารณาอาการของอารมณ์ภายในของตัวเองอยู่ต่างหาก หรือบางทีอาจยกเอาธรรมบทใดบทหนึ่งหรือหมวดใดหมวดหนึ่งขึ้นมาพิจารณาอยู่เฉพาะตัวเอง โดยมิได้ส่งออกไปตามอดีตอนาคตก็ได้ อย่างนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ บางทีในขณะนั้นเองจิตอาจรวมเข้าเป็นภวังค์หายวูบไปเลย แล้วเกิดภาพนิมิตหรือความรู้อะไรต่าง ๆ ก็ได้ นั่นพึงเข้าใจว่าจิตกลับเปลี่ยนเข้าฌานแล้ว พึงเข้าใจว่าภาพนิมิตและความรู้ต่าง ๆ ในจำพวกอภิญญา ๖ นั้นเกิดจาก

ฌานทั้งนั้น เมื่อจิตแน่วแน่เต็มที่แล้ว สติผู้ควบคุมจิตและจิตผู้กำหนดอารมณ์ความรู้สึกว่าเรากำหนดอารมณ์อยู่ก็ดี จะมารวมเข้าเป็นอันเดียวกันแล้วจะปรากฏเป็นเอกเทศของมันเองอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก ในขณะนั้นจะพูดก็ไม่ออกบอกก็ไม่ถูก ถึงแม้เมื่อถอนออกมาจากนั้นแล้ว จะอธิบายอย่างไรๆ ก็ไม่เหมือนความเป็นอยู่ในขณะนั้น อย่างดีก็อุปมาอุปมัยให้คนอื่นฟังพอจะเข้าใจได้บ้าง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

*ฌานไม่ต้องใช้ปัญญา ถึงแม้จะต้องใช้ปัญญาเบื้องต้นในการพิจารณาก็ตาม ในเมื่อฌานเกิดขึ้นแล้วมีอาการให้เพ่งส่งไปในการชอบใจติดความสงบสุขเป็นเครื่องวัด มิได้ละกิเลส เป็นแต่ทำนิวรณ์ให้สงบเท่านั้น*

*ส่วนสมาธิต้องใช้ปัญญา ตั้งแต่เริ่มต้นพิจารณาอารมณ์ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ปัญญาพิจารณาธาตุ-ขันธ์-อายตนะยิ่งชัด เป็นการเดินมรรค ละสักกายทิฏฐิ-วิจิกิจฉา-สีลพตปรามาสได้ ถ้าจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌาน-จิตกล้าหาญ ปัญญาไม่เกิด ส่วนสมาธิ สติ-สมาธิ-ปัญญามีความสมดุลย์กัน เดินมรรคสม่ำเสมอ*

คำถาม ๑๑ ผมขอกราบเรียนขอท่านอาจารย์อธิบายเรื่องมโนวิญญาณกับจิต ทำไมถึงต่างกัน

คำตอบ ๑๑ เดี๋ยวจะอธิบายเรื่องฌานกับสมาธิกลับกันได้ก่อน เพราะอธิบายมาแล้วยังไม่หมด แล้วจึงจะอธิบายเรื่อง มโน-วิญญาณ -จิต ให้ฟัง

ฌานกับสมาธิมีลักษณะผิดแปลกกันอย่างไรได้อธิบายมาแล้วในข้อ ๑๐ ฉะนั้นจะไม่อธิบายอีก จะอธิบายแต่เฉพาะที่มันกลับกันได้อย่างไรเท่านั้น

เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่ลงเข้าถึงอัปปนาฌานแล้ว เมื่อมันถอนออกมาอยู่ในภวังคจรณะ บางทีทำให้เกิดภาพนิมิตและความรู้อะไรต่าง ๆ นา ๆ จิตจะต้องพอใจและเพลิดเพลินในภาพนิมิตและความรู้นั้น ๆ หรือพอใจยินดีเพ่งอยู่ในความสงบสุขนั้น นี่เป็นสภาพของฌานโดยแท้ แต่ถ้าย้อนเข้ามาพิจารณาทุกข์หรือความเกิดดับอัตภาพของตนและของนอกออกไปจากตนก็ตามจนลงเป็นไตรลักษณญาณ ให้เกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชจนเป็นเหตุให้ปล่อยวางไม่เข้าไปยึดมั่นในสิ่งนั้น ๆ ดังนี้เรียกว่า *ฌาน กลายเป็นปัญญา เกิดสมาธิเดินตามมรรค* มรรคนี้เมื่อแก่กล้าโดยมีพระไตรลักษณ์ฌานเป็นองค์ประกอบแล้ว จะรวมเป็นมัคคสมังคีอีกครั้งหนึ่ง คือ ศีล-สมาธิ-ปัญญาตลอดถึงอุบายอันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งหายจากวิจิกิจ

ฉาลังเลสงสัยใจจิตนั้น หลังจากนั้นแล้วจิตจะเบิกบานผ่องใสไม่ว่าจะพิจารณาธรรมหรือโลกอะไรก็ตาม จะปลอดโปร่งโล่งเป็นธรรมไปหมด

ส่วนอัปปนาสมาธินั้น เมื่อจิตดิ่งแน่วแน่เข้าถึงอัปปนาสมาธิแล้ว มันจะมีสติรู้ตัวเฉพาะมันเองอยู่ต่างหาก แต่ความรู้อันนั้นไม่สามารถจะนำมาใช้อะไรได้เลย นอกจากเพื่อจะให้เป็นพลังจิตในการที่จะเจริญมรรคเพื่อความก้าวหน้าต่อไปเท่านั้น แล้วพึงเข้าใจว่า เมื่อมัคคสมังคีจะเกิด มิได้เกิดที่จิตเข้าถึงอัปปนา เกิดตอนจิตอยู่ในอุปจาระนี้ต่างหาก ทีนี้เมื่อถอนออกมาจากอัปปนา-สมาธิมาอยู่ในอุปจาระแล้ว หากสติและสมาธิมีกำลังก็เพ่งพิจารณาพระไตรลักษณ-ญาณต่อไป หรือจะพิจารณาธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็จะชัดเจนแจ่มแจ้ง (ธัมมวิจยะ) เป็นเครื่องอยู่ แต่ถ้าสติสมาธิอ่อนมักทำให้ง่วงซึมชอบสุขสงบไม่อยากจะพิจารณาองค์พระไตรลักษณ์ หรือ พิจารณาก็ไม่ชัด แล้วจิตจะรวมเข้าเป็นอัปปนาฌานอีก นี้เรียกว่า สมาธิกลับเป็นฌาน

ต่อไปจะอธิบายเรื่อง มโน-วิญญาณ-จิต ต่อไป

มโน ผู้น้อม แต่ยังไม่ถึงกับคิดปรุงแต่ง-ยึดเอาอะไรมาไว้

เกาะเกี่ยวมโน คือใจที่ยังเป็นกลาง กำลังจะเอนไปคิด-ปรุงแต่ง-ยึดเอาอารมณ์ หรือใจที่กำลังจะเคลื่อนออกจากที่เดิมของมันนั่นเอง

วิญญาน มีสองอย่าง คือวิญญานที่ใช้อยู่ในเมื่อยังมีชีพอยู่หนึ่ง กับวิญญานผู้พามาเกิดครั้งแรก คือปฏิสนธิวิญญานหนึ่ง วิญญานอันแรกได้แก่วิญญานเกิดจากความรู้สึกในทางอายตนะ เมื่อผัสสะมากระทบครั้งแรก แต่ยังไม่รู้และจำว่าอะไรเป็นอะไร เพียงแต่มีความรู้สึกเฉย ๆ วิญญานในขันธ์ ๕ ก็จัดเข้าในนี้ด้วย

ปฏิสนธิวิญญาณ ได้แก่วิญญาณที่นำเอากรรมและกิเลสทั้งหลายพาให้มาเกิดครั้งแรกโดยเจ้าตัวไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย แต่ตัวกรรมมันหากพามาเกิด

จิต คือผู้คิดผู้นึก ผู้ปรุงผู้แต่งต่าง ๆ นา ๆ นั่นเอง หรือจะเรียกว่าอาการของใจก็ถูก อาการของใจทั้งหมดที่เป็นไปในทางร้ายและทางดีหรือไม่ดีไม่ร้ายก็ตาม เรียกว่าจิตทั้งนั้น

เรื่องนี้ ถ้าผู้มาทำภาวนาสมาธิ ให้จิตรวมเข้าเป็น เอกัคคตาจิต คือมีแต่จิตอันไม่มีอาการใด ๆ ทั้งหมดเลย นั่นแหละจึงจะรู้ตัวใจแท้และอาการของใจ (คือจิต) ได้ดีโดยไม่ต้องอธิบายและถามใครเลย

คำถาม ๑๒ ผมกับท่านธัมมจันโทอยากกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ถ้าหากจิตเข้าถึงฌานแล้ว พวกกิเลสยังมีไหมในฌาน หรือว่า

กิเลสยังมี แต่ว่ามันยังพักผ่อน มันยังไม่ออกมาทำงานอย่างนั้นหรือ

คำตอบ ๑๒ กิเลสหยาบ ๆ มันก็ละได้ดอก แต่กิเลสละเอียดมันกลับแฝงเข้าไปนอนอยู่กับฌาน เหมือนคนนอนหลับไม่คิดถึงเรื่องงาน แต่งานนั้นยังไม่เสร็จ

คำถาม ๑๓ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า กลางพรรษาที่แล้วเห็นร่างกายแตกไป แล้วเห็นนิมิตกระดูกโดนไฟเผาจนเป็นผงธุลีไป เวลานอนก็เห็นนิมิตกระดูกศีรษะไม่มีผิวหนัง แล้วก็เห็นเป็นธาตุทั้ง ๔ เห็นเป็นธาตุลม ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุดิน

คำตอบ ๑๓ มันอยู่ในจำพวกฌาน เรียกฌาน ยังไม่ใช่วิปัสสนา ท่านชำนาญอยู่ในเรื่องอันนี้ผมยกให้ ดี บางคนไปอบรมเพ่งให้เป็นอสุภะ ให้เป็นโครงกระดูก เป็นอะไรต่ออะไรตามเรื่อง แต่บางคนก็ไม่ได้เพ่ง พอไปถึงตรงนั้นมันก็เกิดปรากฏขึ้นมาเอง มันเป็นนิมิตขึ้นมาเอง อยู่ในจำพวกฌาน มันยังไม่เป็นปัญญา แต่ก็ดีเหมือนกัน เป็นเครื่องอยู่เครื่องเล่น ถ้าหากชำนาญก็ดีเหมือนกัน

คำถาม ๑๔ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า ผมพยายามจะให้เข้าใจเรื่องวิปัสสนาก็พอดีฟันมันเจ็บมาก ก็เลยพิจารณาความเจ็บ เวลาพิจารณา ก็เห็นความเจ็บมันเป็นไปตามสภาพของมัน ใจมันก็

เป็นอีกสภาพหนึ่ง แล้วก็เวลาเห็นเป็นอย่างนี้นอนไม่หลับ ก็ดีใจเพราะว่าเห็นจิตกับเวทนามันต่างกัน

คำตอบ ๑๔ นั่นก็ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาแท้ ที่เราเห็นเช่นนั้นดีแล้วละ เราไปเพ่งตัวเวทนาเพราะอำนาจพลักของการเพ่งสมถะมีกำลังมันเลยแยกกันออกไปในตัว เวทนาอันหนึ่ง ใจเป็นอันหนึ่ง ถ้าหากเราเพ่งพิจารณาอันนั้นอยู่ตลอดไป ถ้าหากมันเป็นวิปัสสนา มันไม่ใช่อย่างนั้น มันเห็นความเกิดขึ้นก็ดับไป ๆ แค่นั้น ไม่ใช่เราไม่ใช่เขาไม่ใช่อะไรทั้งหมด ทุกสิ่งทุกอย่างนอกจากเวทนาแล้วเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ นั้นจึงเข้าถึงวิปัสสนา เมื่อกลางพรรษานั้นผมอยากแนะให้ท่านพิจารณาวิปัสสนานี่แหละ แต่ผมเห็นว่าท่านยังกำลังเริ่มศึกษาไม่มีโอกาสจะได้คุยกันถนัด มาเวลานี้โอกาสดีแล้ว ผมจึงไม่อยากให้ท่านกลับอินโดนีเซียก่อน

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า หลังเข้าพรรษาหนึ่งเดือนแล้วได้พิจารณาขันธ์ ๕ เห็นขันธ์ ๕ ทั้งอดีต-อนาคต-และปัจจุบันมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ๆ มันหากเป็นสภาพของมันอยู่อย่านั้นไม่มีใครจะไปปรุงแต่งและบังคับมันได้เลย จิตก็ไม่ไปเกี่ยวข้องเกาะเกี่ยว

คำตอบ ๑๕ พิจารณาอย่างนั้นจึงเข้าขั้นวิปัสสนา วิปัสสนาต้องพิจารณาตรงที่ขันธ์ ๕ นี้ เมื่อเกิดก็เกิดจากธาตุ ๔ แตกสลายไปก็ลงไปธาตุ ๔ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้นตามสภาพของมัน ไม่มีตนมีตัวมีเรามีเขา หาสาระแก่สารอะไรมิได้ ที่เราถือว่าเราว่าเขานั้น ตัวไปสมมุติยึดถือเอาต่างหาก แท้จริงมันเองหาได้มีความรู้สึกอะไรต่อการไปยึดถือของเราไม่ *อนัตตา มิใช่ของไม่มีตัวตน มีอยู่แต่เป็นของไม่มีสาระต่างหาก เมื่อผู้มาพิจารณาจนเห็นเป็นของไม่มีสาระแล้วก็ปล่อยอัตตา ให้มันเป็นอัตตาไปตามสภาพของมัน จึงเรียกว่า วิปัสสนา*

คำถาม ๑๖ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่าผมพยายามฝึกสติ เวลาปัดกวาดก็เห็นร่างกายปัดกวาด จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ปัดกวาดอยู่ชั่วโมงครึ่งมันก็ไม่รู้สึกเหนื่อยไปบิณฑบาตรก็เหมือนกัน เวลาเดินไปบิณฑบาตรเห็นร่างกายเดินต๊อก ๆ ไปอยู่ แต่จิตก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ผมฝึกหัดอยู่อย่างนี้

คำตอบ ๑๖ ดีแล้ว ฝึกหัดได้อย่างนั้นก็ดีแล้ว คือท่านพูดถึงเรื่องสติปัฏฐาน คือเห็นสักแต่ว่าเห็น กายสักแต่ว่ากาย นี้ไม่ได้พูดถึงเรื่องเวทนา พูดเฉพาะถึงเรื่องกายเสียก่อน สักแต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ตัวอันนั้นตัวอะไรก็ไม่ทราบล่ะ มันหากเป็นอยู่อย่าง

นั้น มันแสดงอาการอยู่อย่างนั้นจิตใจไปมองเห็น สติหัดได้อย่างนั้นดีมากทีเดียว แต่เดี๋ยวนี้มันอยู่ในขั้นอบรมสติยังไม่ทันถึงปัญญาวิปัสสนา หัดสตินี้ให้มากเสียก่อน ปัญญาวิปัสสนาจึงค่อยเกิดขึ้นเอง ปัญญาวิปัสสนามันเกิดขึ้น มันจะมองเห็นทั่วทุกทิศทุกทางทุกสิ่งทุกอย่าง มันเห็นทั้งความเกิดความดับอย่างที่อธิบายมาแล้วนั้น จึงจะเป็นปัญญาวิปัสสนา

คำถาม ๑๗ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาหัดสติ ผมพยายามพิจารณจิต ผมเห็นคล้ายกับวัตถุอันหนึ่งเกิดขึ้น มีชีวิตอยู่ แล้วมันดับไป เห็นรูปเกิดขึ้นมีชีวิตอยู่แล้วก็ดับไป เวทนาก็เหมือนกัน สัญญาก็เหมือนกัน สังขารก็เหมือนกัน เห็นว่ามันเป็นอนิจจังไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน

คำตอบ ๑๗ นั่นแหละ ถ้าหากเราหัดสติสมบูรณ์เต็มที่แล้ว พระไตรลักษณญาณก็จะเกิดเองเป็นเอง รวมเรียกว่าขันธ์ ๕ จะลงสู่พระไตรลักษณญาณโดยอัตโนมัติ นี่เพราะอำนาจสติของเราเพียงพอ มีสติเต็มที่แล้วเกิดขึ้นเอง เราต้องหัดอย่างนี้อยู่ตลอดไป ทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเห็นอย่างนั้นแล้วอุปาทานก็ไม่มีปล่อยวางลงไปได้ ตัวของเราก็ไม่มีอุปาทานในตัว เมื่อไม่มีอุปาทานในตัวสิ่งอื่นนอกจากนี้ก็ไม่มีอุปาทาน แล้วทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน

คำถาม ๑๘ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เคยนั่งภาวนาแล้วก็มีเสียงดังต่าง ๆ ได้ยินเสียง แต่จิตมันไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียงนั้น เสียงเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอีกอย่างหนึ่ง เสียงอันนั้นไม่ได้มารบกวนจิต

คำตอบ ๑๘ นั่นแหละคือประสาทหรือที่เรียกว่าเซลล์สำหรับสัมผัส เมื่อชีวิตยังอยู่ตราบใดมันจะต้องรับรู้อยู่ตราบนั้น เมื่อรู้สึก แต่เราไม่ไปยึด มันก็ผ่านไป ๆ แบบนี้ดีกว่าที่จิตรวมเข้าไปสนิทจนไม่มีความรู้สึกเสียแล้ว ที่เรียกว่านั่งหลับ อย่างนั้นใช้ไม่ได้

คำถาม ๑๙ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นตัวของเราเป็นแต่สักว่าวัตถุธาตุเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตสังขารผู้คิดนึกปรุงแต่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอนิจจังเหมือนกัน แล้วยังเหลือแต่จิตผู้รู้อันเดียวแล้วก็ดับไปอีกไม่มีอะไร ยังเหลือแต่ความว่าง

คำตอบ ๑๙ ร่างกายตัวของเรามันเป็นตัวสังขาร เรียกรูปสังขาร จิตที่ไปปรุงแต่งเรียกนามสังขาร สังขารทั้งปวงจะต้องเกิดดับ ๆ อยู่อย่างนี้ ผู้มาพิจารณาสังขารเห็นความเกิดดับตามความเป็นจริง แล้วจะไม่ข้าไปยึดเอาสังขารเหล่านั้น มาเป็นอัตตา ถือเป็นตนเป็นตัว ไม่มีอะไรเป็นเครื่องยึดมั่น จะยังเหลือแต่ผู้รู้สว่างโร่อยู่คนเดียว แล้วผู้รู้นั้นก็เกิดดับเหมือนกันเลยหาอะไรเป็นสาระไม่ได้

คำถาม ๒๐ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า พิจารณาเห็นสังขารเกิดแล้วก็ดับไป แล้วมันก็ว่างอีก

คำตอบ ๒๐ นั่นละซิดังได้อธิบายให้ฟังแล้วตะกี้นี้ เมื่อชีวิตยังมีอยู่ ประสาทหรือเซลล์มันก็ทำงานตามหน้าที่ของมัน เมื่อมาพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายไม่มีสาระแล้ว เราก็เป็นแต่ผู้ดูอยู่ ขอให้ถือว่าเป็นการดูภาพยนตร์ก็แล้วกัน

คำถาม ๒๑ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ เวลาอยู่ปกติธรรมดาๆ นี่เอง พอมองดูหมู่เพื่อนและผู้คนเดินไปมามันเลยเห็นเป็นอนิจจังไปหมด บางทีเห็นเป็นแต่โครงกระดูก คนเลยหายไปไหนไม่ทราบ จิตไม่ได้ไปเกี่ยวข้องกับใคร ๆ และอะไร ๆ เลย

คำตอบ ๒๑ มันต้องอย่างนั้นแหละ คือว่าเราเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา เป็นไปตามสภาพของมันทุกอย่าง เราเห็นชัดอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลามันก็ไม่เข้าไปยึด แต่หากว่า ถ้ายังไม่ทันชำนิชำนาญ เมื่อไปเห็นอันนั้นเข้าก็ไปเพลินอยู่กับอันนั้น มันกลับเป็นอุปาทานอีกโดยไม่รู้ตัวก็ได้

คำถาม ๒๒ ขอกราบเรียนถามท่านอาจารย์ว่าเดี๋ยวนี้ ผมเห็นทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ขันธ์ ๕ ก็เป็นอนิจจัง จะทำอะไรอีกต่อไป

คำตอบ ๒๒ เมื่อเราอาศัยความเพ่ง เพ่งสิ่งใดให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา สิ่งนั้นก็จะเป็นไปตามความเพ่ง อันนั้นสภาวะของฌาน แต่ถ้าเป็นภาวะกองปัญญาสมาธิแล้ว เมื่อเห็นหนึ่งแล้วก็จะเห็นชัดทั้งสามพร้อมกันในที่เดียวเลย เมื่อปัญญาพิจารณาเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในสภาวะ แห่งพระไตรลักษณญาณแล้วก็จะมีอะไร นอกจากความที่จิตไม่เข้าไปยึดถือในสิ่งนั้น ๆ แล้วก็จะอยู่ด้วยความปลอดโปร่งสว่างจ้า ณ ที่ทุกสถาน

ดีที่ได้มาสมาคมกัน ต้องการจะอธิบายถึงเรื่องแนวการปฏิบัติผู้อบรมภาวนาสมถะ ถ้าหากว่าเราไม่เข้าใจวิธีเดินหรือแนวปฏิบัติทำไป ๆ มันอยากจะหวนกลับคืนมา หรือมิฉะนั้นทำไปอาจจะผิดพลาดไปก็ได้ ที่นักปฏิบัติทำไปจะเจริญหรือว่าเสื่อยถอยหลัง อยู่ตรงนี้ ตรงที่ไม่เข้าใจหลักปฏิบัตินี้เอง แนวปฏิบัติก็ไม่หนีจากหลักสมถะและวิปัสสนา คือท่านแสดงถึงสมถะ แล้ววิปัสสนา เป็นหลักสำคัญหลักใหญ่ที่สุดในการปฏิบัติ สมถะนั้นถ้าหากเราพูดตามปริยัติ ท่านก็พูดกลาง ๆ ไว้ *สมถะคือความสงบเฉย ๆ วิปัสสนาคือความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพของจริง* แต่เมื่อมาลงมือปฏิบัติกันจริง ๆ แล้ว *ฌานคือความเพ่งให้จิตจดจ้องอยู่ในวัตถุเดียว สมาธิคือการให้จิตจดจ้องพิจารณาอยู่ในอารมณ์เดียว* ทั้งสองต้องการให้

จิตเป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน เรียกว่า สมถะ ที่แปลกต่างกันทั้งการกระทำและรสชาตินั้น ฌานแพ่งเฉย ๆ สมาธิแพ่งพิจารณาแต่ให้เป็นเอกัคคตารมณ์เหมือนกัน แต่ฌานจะเกิดภาพให้ปรากฏทำให้เกิดความพอใจและติดมั่นอยู่ในภาพนั้น ส่วนสมาธิมีความรู้แจ้งเห็นชัด บางทีก็อาจเกิดภาพได้เหมือนกันแต่ไม่เข้าไปยึดมั่นปลงเห็นเป็นพระไตรลักษณญาณไปเสีย หรือจะพูดอีกนัยหนึ่ง ฌานเป็นโลกียะ สมาธิเป็นการเดินมรรคก็ได้

คำถาม ๒๓ ได้ยินบางคนเคยพูดให้ฟัง สมถะไม่ต้องหัด หัดแต่วิปัสสนาก็พอแล้ว สมถะสงบเป็นบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่สามารถทำให้สำเร็จมรรคผลได้ แต่ผมยังเห็นว่าสมถะนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก ผมอยากทราบว่าเรื่องนี้อย่างไรกันแน่

คำตอบ ๒๓ มีนักปฏิบัติหลายคนในเมืองไทยเราที่คิดเห็นและเข้าใจในแนวนั้น คือถือว่าสมถะเป็นของไม่จำเป็น จะต้องเจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แม้แต่ศีลก็ไม่จำเป็นจะต้องรักษา เขามีหลักอ้างว่า ผู้ที่สำเร็จมรรคผลนิพพานได้เพราะปัญญา มีหลักอ้างว่า ปัญญายะ ปาริสุทสติ ดังนี้ จะบริสุทธิ์ได้ก็เพราะปัญญา ลืมหลักอีกนัยหนึ่งซึ่งเขาลืมไป เมื่อเวลาบวชพระเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์จะต้องสอนก่อนอื่นว่า สีลปริภาวิโต สมาธิ มหปฺผโล โหติ มหานิสํ ฺโส

ผู้เจริญศีลดีแล้วมีสมาธิเป็นอานิสงส์ใหญ่ สมาธิปริภาวิตา ปัญญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา เมื่อเจริญสมาธิดีแล้วปัญญาเป็นอานิสงส์ใหญ่ แล้วท่านอธิบายถึงเรื่องผลเมื่อเจริญปัญญาดีแล้วจะถึงวิมุติหลุดพ้นได้ พ้นจากกิเลสทั้งปวงมีอยู่อย่างนี้ คนที่อธิบายหรือคนที่เข้าใจว่าสมาธิไม่จำเป็น แท้ที่จริงคน ๆ นั้นเข้าใจว่ายังไม่ได้สมาธิ จึงไม่เห็นอานิสงส์ของสมาธิ ถ้าผู้ได้สมาธิแล้วไม่มีใครเขาปฏิเสธเช่นนั้นกันดอก หรือได้สมาธิแล้วแต่ไม่เกิดปัญญาอย่างนี้กันโดยมาก เมื่อตนเองทำไม่ได้เลยหาว่าหลักที่ท่านว่าไว้นั้นผิด มันเป็นกิเลสเข้าตัว

คำถาม ๒๔ ผมได้มีประสบการณ์มาแล้ว คือ เวลา ภาวนา ตั้งสติให้มั่นคงเต็มที่แล้วจิตจะไปจดจ่อยึดอยู่ ณ ที่นั้น แล้วทำให้เกิดความสว่างไสวมีปีติเต็มที่ บางทีนอนไม่หลับเป็น ๒-๓ วันก็มี บางครั้งสติไม่เต็มที่ถึงขนาดนั้น แต่มีความรู้สึกต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ แต่มันรู้เท่าว่าอันนี้มันไตรลักษณ์ รู้แล้วมันก็วางเฉย ผมไม่ทราบว่าจะให้ทำอย่างไรต่อประสบการณ์นั้น

คำตอบ ๒๔ ประสบการณ์อันนั้นดีแล้วที่รู้ประจักษ์ เห็น ด้วยตนเอง ไม่ต้องแก้ ปล่อยให้มันเป็นตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละขอแต่ทำให้ชำนาญ สังเกตุให้ดีในลักษณะที่มันเป็นเช่นนั้นว่า เรา

ได้กำหนดตั้งสติไว้กล้าแข็งอย่างนี้จึงเกิดอาการอย่างนี้ สติเราอ่อนอย่างนี้จึงมีอาการอย่างนี้เท่านั้นก็พอ ที่หลังเราต้องการจะให้มันเป็นเช่นนั้นอีกก็ทำได้คล่องเพื่อเป็นเครื่องอยู่ แล้วต่อไปดีหรือชั่วผิดหรือถูกจะรู้ได้ด้วยตนเอง

คำถาม ๒๕ ขอเรียนถามท่านอาจารย์ว่า เวลาภาวนา จิตมันแผ่งอยู่ในอารมณ์ใดแล้ว จะมีความสงบสุขชอบใจอยู่ในอารมณ์นั้น ไม่อยากพิจารณาอะไรเลยเห็นว่านี่ดีพอแล้ว เดี๋ยว ๆ จิตเข้าภวังค์หายเงียบไป เมื่อเวลามันถอนออกมารู้สึกว่าไม่สงบสุขเต็มที่ดอกมันมักให้เกิดความรู้แปลกและเป็นไปเพื่อสลดสังเวชเบื่อหน่ายไปหมดเดี๋ยว ๆ มันก็จะเป็นไปในสภาพเดิมอีก แล้วจะให้ทำอย่างไรหรือปล่อยให้มันเป็นไปอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา

คำตอบ ๒๕ ช่างมันเถิดมันจะเป็นอย่างไรก็ตามเราไม่ต้องไปดัดแปลงแก้ไข ถึงจะดัดแปลงแก้ไขก็ไม่ได้ เมื่อเราฝึกจิตของเราเข้าถึงขั้นนั้นแล้ว หากมันเป็นของมันเอง หน้าที่ของเราขอแต่ให้เราทำให้ชำนาญรู้เท่าเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ แล้ว อย่าได้ไปหลงยึดคิดเอาเป็นของจริงจังก็แล้วกันดังได้อธิบายมาแล้วแต่ในที่นี้ ขอ อธิบาย เพิ่มเติมอีกว่า เมื่อจิตเข้าภวังค์หายวับไปนั้นไปเสวยสุขยินดีอยู่กับขันธ์ในจึงเป็นเหตุให้หลงและติดเพราะมีความสุขมาก ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็

เรียกว่า *จิตไปติดหลงอยู่ในฌาน* เมื่อจิตมันถอนออกมาจากภวังค์แล้วม เห็นขันธ์นอกธรรมดา ๆ ซึ่งเคยได้รู้ได้เห็นอยู่ประจำ แต่ด้วยอำนาจจิตเรายังมีสมาธิอยู่จึงมองเห็นธรรม คือพระไตรลักษณญาณไปหมด ถ้าจะพูดให้เข้าหลักก็เรียกว่า ปัญญาเกิดจากสมาธิเป็นองค์มรรค ที่จะนำให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัพพกิเลสทั้งปวงจนละได้ในที่สุด ทั้งฌานและสมาธิมันหากเป็นคู่กันอยู่อย่างนั้น เหมือนคนทำงานไม่มีการพักผ่อนก็ทำงานไม่ได้ ถ้าพักผ่อนมาก ๆ งานก็ไม่เดิน

คำถาม ๒๖ บางทีใจเข้าถึงสมาธิ แล้วก็เพ่งพิจารณาให้เห็นความเกิด ดับ ๆ พอนาน ๆ เข้ารู้สึกว่าทำให้เบื่อ แล้วคอยจะรวมเข้าภวังค์อยู่ร่ำไป

คำตอบ ๒๖ นี่แลที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอว่า จิตติดฌานชอบความสุขสงบเวลาเพ่งพิจารณาความเกิดดับ อยู่ นั้น มัน ไม่ ชัด จน เกิดปราโมทย์ร่าเริงเป็นเครื่องอยู่ เดี๋ยว ๆ มันก็วกกลับเข้าไปหาความสงบอีก ฉะนั้นเมื่อเราไม่อยากให้มันเข้าไปสงบสุขจะเกิดความรู้จากการพิจารณา จงพยายามพิจารณาความเกิดดับอยู่ตลอดทุกอิริยาบถ เมื่อมันชัดเจนจนแจ่มแจ้งขึ้นมาในใจแล้ว จะเกิดประโมทย์ร่าเริงแล้วอยู่ด้วยอาการนั้นต่อไป

คำถาม ๒๗ ขอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ตอนที่ผมอยู่ประเทศอินโดนีเซียอยู่ในป่า มีเหตุการณ์ในการภาวนาของผมครั้งหนึ่ง คือว่าเลือดเริ่มเดินจากปลายเท้าขึ้นมาและพุ่งขึ้นมาเป็นลำดับ แต่ว่าผมก็ตั้งสติบอกว่าคนเกิดมาทุก ๆ คนต้องตาย สัตว์ในโลกนี้ต้องตายทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่จะไม่ตาย ร่างกายนี้ก็เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จนจิตได้พุ่งออกไปจากกาย และเห็นร่างกายนี้เป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ผมได้นั่งจากตอนเช้าของวันหนึ่งไปจนถึงตอนเช้าอีกวันหนึ่ง ตอนที่จิตของผมออกจากกายนั้น ผมรู้สึกว่าผมได้ตายไปเสียแล้ว แต่ว่าเวลาจิตกลับเข้ากายอีกครั้งหนึ่งผมเริ่มมีความรู้สึก เริ่มตั้งแต่หน้าผากลงไป แล้วก็ตา จมูก ปาก จนไปทั่วทุกส่วนของร่างกาย แรก ๆ ก็ไม่สามารถจะเคลื่อนไหวได้ เวลาจะพูดก็รู้สึกพูดได้ยากมาก เหตุการที่เป็นอย่างนี้เป็นเพราะเหตุอะไรครับท่านอาจารย์

คำตอบ ๒๗ ลักษณะที่เป็นนั้น ก็อยู่ในจำพวกจิตเข้าภวังค์ มันมีลักษณะเดียวกันกับที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติ แต่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านเข้าตามลำดับชั้น คือเข้าตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน จนถึงนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วจึงเข้าถึงนิโรธสมาบัติ ตอนที่ท่านเข้านิโรธสมาบัติท่านต้องอธิษฐานในใจ โดยกำหนดเท่านั้น

เท่านั้นวันค่อยออก มีลักษณะอาการคล้าย ๆ กัน แต่นี้มันไม่เป็นอย่างนั้น มันไม่รู้จักชั้นไม่รู้จักภูมิ ไม่รู้จักขั้นไม่รู้จักตอนจิตมันรวมวูบเข้าไปหายเงียบเลย เรียกว่าจิตเข้าภวังค์อย่างที่เราเป็น ๆ กันส่วนมาก นักปฏิบัติทั้งหลายที่ว่าหายวับเข้าไปเงียบเลย แต่อันนี้ด้วยอำนาจพลังจิตของท่านกล้าหาญ ท่านจึงอยู่ได้นาน โดยมากไม่นานครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วก็ถอนออกมา เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ก็เข้าลักษณะของภวังค์คืออยู่ในฌานนั่นเอง ฌานนั้นถึงแม้จิตจะละเอียดแต่ไม่มีปัญญาที่จะพิจารณาเห็นพระไตรลักษณญาณ เพราะเมื่อจิตถอนออกจากภวังค์แล้วมีความรู้สึกขึ้นมาจึงกลัวตาย

คำถาม ๑๙ หลังจากนั้นอีก ๓ เดือน ผมได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่ง คือว่าผมนั่งไปไม่รู้กี่วันกี่คืนกันแน่ เพราะตอนนั้นผมก็ไม่ได้ไปสนใจเกี่ยวกับวันและเวลา หลังจากที่ผมมารู้สึกตัวอีกครั้งตัวผมสกปรกเกรอะกรังด้วยคราบน้ำไปหมดทั้งตัว และมีเศษไม้ต่างๆอยู่รอบบริเวณที่ผมนั่ง แสดงว่าต้องมีน้ำท่วมขึ้นมามันถึงได้มีปรากฏการณ์อย่างนั้น แล้วหลังจากนั้นผมก็ได้รับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งคือผมสามารถมองเห็น โยมพ่อโยมแม่ ของผมกำลังสังวาส กันอยู่มีเชื้ออสุจิประสมกันแล้วมีแสงปรากฏขึ้นมา ในความรู้สึกนั้นว่า นั่นคือปฏิสนธิวิญญาณของผมเอง รวมเข้าด้วยกันแล้วหมุนอยู่กับที่ แล้ว

ปรากฏเป็นร่างขึ้นมาเล็ก ๆ แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาเรื่อยๆจนเป็นสภาพของผมขึ้นมาครับ

คำถาม ๒๘ แปลกมาก คือว่าเรื่องที่แสดงภาพนิมิตให้ปรากฏเพื่อจะให้เราพิจารณาชาติคือความเกิด ปฏิสนธิมีลักษณะอาการอย่างนี้ ๆ คือต้องการให้เราพิจารณานั่นเอง เพื่อให้เห็นชัดตามความเป็นจริงว่ามีลักษณะอย่างนี้ ๆ ก็เท่านั้นไม่มีอะไรหรอก ตอนที่น้ำท่วมแล้วแห้งจึงมารู้สึกตัวนั่นซี่น่าเห็นใจมากไม่ทราบว่านาน กี่มากน้อยสักเท่าไรอาจเป็นเวลาหลาย ๆ ชั่วโมงหรือหลายวันก็ได้เพราะไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัด

คำถาม ๒๙ หลังจากผมเห็นการปฏิสนธิอะไรต่ออะไรทำนองนี้แล้ว ผมรู้สึกแปลกใจในและเป็นสิ่งที่ผมต้องการอยากจะทราบว่าคนเราเกิดมาอย่างไรแล้วได้ชีวิตขึ้นมาอย่างไรอย่างนี้เป็นต้นครับ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วผมก็อยากจะหา ครูบาอาจารย์ ที่พอจะแนะนำให้ผมเข้าใจในเรื่องนี้ได้ หลังจากที่ผมได้รับประสบการณ์เช่นนี้แล้ว ผมก็มาพิจารณาดูร่างกาย เริ่มพิจารณาตั้งแต่สมองกระโหลกศีรษะ จนกระทั่งถึงปลายเท้า เมื่อพิจารณาทุกส่วนจะเห็นทีละอย่างชัดเจนยิ่งขึ้นตั้งแต่ภายนอกจนถึงภายใน เช่นตั้งแต่ผิวหนังลึกเข้าไปก็เป็นเนื้อเป็นเลือดอะไรต่ออะไร และลึกเข้าไปอีกก็เจออะอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของ

ร่างกายอย่างนี้ครับ ขณะที่มองเห็นอยู่นั้นคล้าย ๆ กับเราเห็นด้วยตาภายนอกธรรมดา ๆ นี้เอง ผมก็ค่อย ๆ พิจารณาไปแต่ละอย่าง บางครั้งก็ปรากฏขึ้นนาน บางครั้งก็ไม่นาน อาจจะเป็นราวสัก ๕ นาทีหรือนานกว่านั้น เมื่อผมเอาสติไปจดจ้องดูแต่ละอย่าง ๆ ของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ผมแปลกใจมากและที่มันเกิดขึ้นมาเช่นนี้เพื่ออะไรกัน ตอนที่เกิดขึ้นกับผมเช่นนั้นผมว่ามีประโยชน์ต่อผมมาก และตอนนั้นผมยังไม่มีครูบาอาจารย์และยังไม่ได้นับถือพุทธศาสนา ถ้าตอนนั้นผมเรียนรู้พุทธศาสนามากกว่านี้หรือนับถือพุทธศาสนา และมีครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนอย่างที่มีท่านอาจารย์อย่างปัจจุบันนี้ ผมคงดีใจมากและจิตภูมิของผมคงไปได้ไกลมาก

พระอาจารย์ถามว่า เวลานี้ยังพิจารณาเห็นเป็นส่วน ๆ ชัดเจนได้อย่างนั้นไหมซึ่งพระสุธัมโมได้กราบเรียนว่า การพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้นยังพิจารณาอยู่และเห็นชัดด้วย บางทีกำลังพิจารณาส่วนร่างกายอยู่ จิตแว๊บส่งไปหาอารมณ์อันเป็นอดีตหรืออนาคต แล้วค้นคว้าไปดูเหตุผลของมัน จนเห็นเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของเกิดดับไม่เที่ยงแท้แน่นอนเหมือนกัน เมื่อท่านอาจารย์แนะให้มาพิจารณาความเกิดดับก็เลยมาทำตาม

คำตอบ ๒๙ มันก็ถูกแล้ว ที่ให้พิจารณาความเกิดดับ ก็หมายถึงความเกิดดับของร่างกายเรานี้เอง ที่พิจารณามานั้นพิจารณาเป็นเอกเทศส่วน ๆ มันก็เหมือนกัน เมื่อเรามาพิจารณาเห็นชัดในตัวของเราแล้ว สิ่งนอกเหนือจากกายของเราจะเป็นวัตถุ หรือแม้แต่อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจของเราก็ให้พิจารณาเห็นเป็นความเกิดดับเหมือนกัน

ที่อยากจะขอเตือนไว้ ณ ที่นี้สักนิดก็คือว่า *เมื่อใดเราพิจารณาความเกิดดับถ้าไม่ชัดแล้วให้หยุดเสีย แล้วกลับเข้ามาอบรมความสงบใหม่ คือกลับเข้ามาพิจารณาอวัยะ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ในร่างกายของเราที่เคยพิจารณาได้ความสงบมาแล้วให้มีกำลังเสียก่อน บางทีขณะที่กำลังพิจารณาอยู่นั้นเอง หากความสงบมีกำลังขึ้นมาความเกิดดับอาจชัดขึ้นมาในนั้นเลยก็ได้*

เมื่อมัน ไม่เกิดเอง อย่างนั้น เห็นว่าความ มีกำลัง เพียงพอ คืออยู่ นิ่งในอารมณ์เดียวดีแล้ว จึงตั้งใจกำหนดพิจารณาใหม่ หัดทำได้อย่างนี้การเจริญภาวนากรรมฐานจึงจะมั่นคงและจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

อนึ่งเรื่องหัดสมถะนี้นั้น ถ้าเราตั้งสติให้มั่นคงเคร่งเครียดเกินไปมันอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น ปวดศีรษะ เจ็บกระบอกตาและเจ็บหน้าอก เป็นต้น ฉะนั้นจงปล่อยใจให้มันตามอารมณ์ไปเรื่อยเป็นแต่เราคอยจับจ้องมองดูอาการกิริยาของมันไปเรื่อย ๆ ว่าใจมันไป

ชอบ รัก ติด หรือเกลียดโกรธไม่พอใจในสิ่งใดและมีความสุขทุกข์อย่างไรในเรื่องนั้น เมื่อทำได้อย่างนี้จิตมันก็จะค่อยช้าลง ๆ ในที่สุดก็หยุดรวมลงได้

คำถาม ๓๐ ครั้งหนึ่งเมื่ออยู่กรุงเทพฯได้รับนิมนต์ไปกับเพื่อนๆ เพื่อแจะล้อเล่นแกล้งยั่วหรืออย่างไรก็ไม่ทราบบอกว่าผู้หญิงคนนั้นสวย เมื่อผมมองดูไปแล้ว ปรากฏ ผู้หญิงคนนั้น หนังหุ้มตัวเขา ถลกออกหมด มองดูทลุปรุโปร่งไปทั้งตัวปรากฏมีแต่โครงกระดูกเท่านั้น ทีหลังเพื่อนสะกิดจึงรู้สึกตัวขึ้นมา อ้าว นี่เรานั่งอยู่ในบ้านกับเพื่อนนี่

คำตอบ ๓๐ ที่พิจารณาเห็นอสุภะหรืออวัยวะชิ้นส่วนทุกประการสภาพเช่นนั้นยังไม่ใช่วิปัสสนา ยังอยู่ในขั้นสมถะ เรียกปฏิภาคนิมิต ถึงอย่างนั้นก็ดีจะเรียกสมถะอยู่ในขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตาม แต่ก็เป็นของควรใช้ เป็นเครื่องมืออย่างดีที่สุด เป็นเครื่องเล่น เครื่องอยู่ที่อธิบายให้ฟังตะกี้นว่า ในเมื่อเราตั้งสติกำหนดจิตให้นิ่งแน่วอยู่ในอารมณ์อันเดียว มีสติสมบูรณ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว เมื่อเราออกจากนั้นมาจะมองสิ่งใด ๆ หรือได้ยินสิ่งใด ๆ จะปรากฏเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างนี้เคยเป็นเคยมีไหม

คำถาม ๓๑ เป็นอย่างนั้นครับ

คำตอบ ๓๑ นั่นแหละดีละ อยากให้หัดอบรมอย่างนี้ให้มากๆ ทั้ง ๒ อย่างอย่าไปทิ้งหัดควบคู่กันไป อย่างอธิบายให้ฟังมาแล้วคือว่า เมื่อวิปัสสนามันไม่ชัดก็ให้วางเสีย แล้วก็เข้าไปกำหนดสมถะ อบรมสมถะ จะพิจารณาปฏิภาคอย่างที่เล่าให้ฟังก็ตาม ให้แยกแยะเป็นเป็นอสุภะปฏิกูล ให้เห็นเป็นของ ปฏิกูลโสโครก ด้วยประการใด ก็ตามเถิด หรือจะแยกเป็นธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ใช้ได้ทั้งนั้นให้มันอยู่กับอันนั้น เมื่อมันอยู่กับอันนั้นแล้ว จิตมันอาจจะปล่อยวางเองแล้วรวมวูบเข้าไปเป็นภวังค์ เมื่อมันถอนออกมาอาจจะเป็นวิปัสสนาอย่างที่ได้อธิบายให้ฟังมาแล้วนั้น

*การปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นสมถะ อะไรเป็นวิปัสสนาแล้วอาจเสื่อมได้ง่าย บางทีปฏิภาคนิมิตปรากฏซึ่งเกิดจากสมถะแท้ ๆ* เช่นเห็นอสุภะ เห็นร่างกาย ของตนแตกกระจายออกเป็นธาตุ ๔ หรือมองเห็นสิ่งทั้งปวงในโลกนี้เป็นธาตุ ๔ ไปหมด เข้าใจว่าตนได้วิปัสสนาเห็นแจ้งแล้วเลยเพลินหลงงมติดอยู่กับความรู้ความเห็นอันนั้นก็มี บางทีวิปัสสนาเกิดจริงพิจารณาเห็นทั้งตนและคนอื่นตลอดทั่วหมดทั้งโลก เห็นเป็นสักแต่ว่าเกิดดับ ๆ แต่ไม่เห็นทะลุไปถึงทุกขัง-อนัตตา หรือเห็นเป็นพระไตรลักษณ์แล้วไปหลงเพลินติดอยู่

ในความรู้ความเห็นของตนนั้น ไม่ได้ค้นคว้าให้เข้าถึงต้นเหตุแห่งความเกิดดับนั้น ๆ *จนกระทั่งวิธีและอุบายว่า ทำอย่างไรจึงจะทำตนให้พ้นไปเสียจากเรื่องนั้นได้ ก็ยังมีการเสื่อมได้เหมือนกัน*

ฉะนั้น นักปฏิบัติ ทั้งหลาย พึงหัดทั้ง สมถะ และวิปัสสนา ให้ชำนาญ แล้วสังเกตความแปลกต่างของทั้งสองนั้นให้ถี่ถ้วนอย่าได้หลงนำเอามาปนกันอันจะเป็นเหตุให้เข้าใจผิด ผลที่สุดจะเสื่อมเสียจากของดีที่หาได้ยากอย่างน่าเสียดาย.

---

## พระเจมส์ ธมฺมจนฺโท

**อายุ ๒๖ ปี**

**อายุพรรษา ๒ พรรษา**

มีชื่อเดิมว่า เจมส์ แชดบอร์น (James Chadbourne) เป็นชาวอเมริกัน สำเร็จการศึกษาจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เคยทำงานมาหลายแห่ง แต่เมื่อหันมามองชีวิตของมนุษย์เราแล้วมีความเห็นว่าหาสาระแก่นสารมิได้ จึงได้ตัดสินใจบวชเป็นสามเณรในพุทธศาสนา และฝึกหัดอบรมกรรมฐานกับพระอาจารย์แบนที่วัดดอยธรรมเจดีย์หนึ่งพรรษา จากนั้นได้เที่ยวไปเยี่ยมอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ หลายแห่ง แต่รู้สึกว่าการไปเช่นนั้นไม่ได้ให้ประโยชน์เท่าที่ควร

ต่อมาได้อุปสมบทเป็นภิกษุ ณ วัดบวรนิเวศวิหาร โดยมีสมเด็จพระญาณสังวรเป็นองค์อุปัชฌายะ แล้วได้มาอบรมศึกษาธรรมปฏิบัติกับท่านอาจารย์เทสก์ วัดหินหมากเป้ง เมื่อได้รับการอบรมและให้อุบายถูกกับจริตนิสัย จิตที่เคยแส่ส่ายมาแต่ก่อนจึงสงบลงจนมองเห็นความไม่จีรังยั่งยืนของสิ่งทั้งปวงในโลก แล้วฝึกใจ ไม่ปล่อยให้ใจไปเกี่ยวข้องในอารมณ์นั้น ๆ

มีความประสงค์จะศึกษา ในเรื่องธรรมะบางประการ กับท่านอาจารย์ จึงได้กราบเรียนถามท่านพระอาจารย์เทสก์ด้วยคำถามต่อไปนี้ โดยมีพระสติเวน ปญฺโญภาโส เป็นผู้แปลคำถามและคำตอบ

คำถาม ๑ ผมขอกราบเรียนนิดก่อนครับเพื่อกันลืม เมื่อก่อนที่ผมจะมาศึกษากับท่านอาจารย์ เมื่อจิตของผมถึงสู่ความสงบอย่างเต็มที่ ท่านอาจารย์บอกว่า นี้เป็นสภาพของฌาน ดังนั้นผมจึงพยายามรักษาจิตรักษาใจของผมให้อยู่ในสภาพนั้นเสมอ ถ้าเป็นไปได้ผมจะพยายามรักษาให้ทุกขณะจิต การนอนผมก็พยายามนอนให้น้อยกว่า ๔ ชั่วโมง แต่ยิ่งพยายามรักษาระดับนั้นเท่าใด จิตก็ยิ่งแย่ลงเท่านั้น

ต่อมาผมพยายามเร่งความเพียรใหม่ โดยไม่พิจารณาถึงความตายอย่างเก่า ผมกำหนดดูอยู่ที่ใจอยู่ ๒ วันเต็ม ๆ หลังจากนั้นหลังของผมก็เกิดปวดขึ้นมาอีก วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตร ผมได้ใคร่ครวญดูว่าทำไมจิตของเราจึงได้ตกไปในที่สุดผมก็พบความจริงว่าเหตุที่จิตตก เพราะผมมีความอยากมากไป ที่จะรักษาจิตที่ตนคิดว่าอยู่ในสภาพฌานมาก่อน ดังนั้นผมจึงตัดสินใจสละปล่อยวางอารมณ์นั้นเสีย ปรากฏว่าจิตกลับสว่างขึ้นมา และรู้สึกอิ่มเอิบใจมากในเวลาเดียวกัน หลังที่เคยปวดก็หายไปด้วย

ต่อมาผมก็เริ่มพิจารณาถึงความตายอีก แต่รู้สึกว่าความซาบซึ้งที่ได้รับดีไม่เท่าที่เคยเป็นมา เลยตัดสินใจเลิกพิจารณาความตาย กลับมาเริ่มพิจารณาร่างกายใหม่ โดยการตัดมือออกแบ่งแยกมือเป็นชิ้น ๆ แล่เนื้อออกเป็นชิ้น ๆ พยายามหาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้ แต่ก็หาไม่เจอสักอย่าง มีแต่สิ่งไม่เที่ยงแท้และแปรสภาพไปเรื่อย ๆ ถึงแม้ผมจะพิจารณาทุกส่วนของร่างกายให้แยกแยะออกมาเป็นชิ้นเป็นอัน ก็หาความเที่ยงแท้ไม่พบเหมือนกันครับ

คำตอบ ๑ ก็ดีแล้วนี่ อุบายดี อุบายนี้ดีมาก ค้นคว้าหามาได้ด้วยตนเองดีมาก

คำถาม ๒ ต่อนั้นมาผมก็เริ่มพิจารณถึงความไม่เที่ยงแท้ ได้เริ่มจากตื่นนอนทำความเพียร ไปบิณฑบาตร ฉันจังหันและทำกิจวัตรต่าง ๆ แต่ก็เจอแต่การเปลี่ยนแปลงสภาพทั้งนั้น วันหนึ่งผมไปบิณฑบาตรผมได้คิดว่าเราควรจะกำหนดอย่างไรกับการภาวนาของเรา ผมเลยได้คิดว่าเราควรกำหนดดูที่ใจหาความเที่ยงแท้จากใจ ให้ได้โดยการพิจารณาขันธ์ ๕ ผมพยายามพิจารณา ทุกแง่ทุกมุม แต่ก็ไม่มีอะไรเที่ยงแท้สักอย่างเดียว ในที่สุดก็หันกลับมาดูว่าใครเป็นผู้ไปพิจารณาเรื่องไม่เที่ยงแท้ พยายามจ้องดูที่ใครเป็นผู้ไปคิด จิตของผมก็เริ่มดิ่งลง ๆ จนเกิดความรู้สึกว่า ความนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

มาสามารถจับเป็นชิ้นเป็นอันหรือเป็นก้อนได้ครับ และก็พบว่าสิ่งเหล่านี้หาความเที่ยงแท้มิได้เลย

คำตอบ ๒ ถูกแล้วการเจริญปัญญาวิปัสสนาให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์มันก็ต้องลงที่ขันธ์ ๕ นี้ทั้งนั้น เมื่อมาเห็นชัดในขันธ์ ๕ นี้แล้ว สิ่งอื่น ๆ มันก็มีสภาพเช่นเดียวกัน

คำถาม ๓ ต่อมาผมสามารถแยกผู้ ไปจ้องดูขันธ์ ๕ กับขันธ์ ๕ เป็นคนละคนกัน เมื่อไปจ้องดูขันธ์ไหนขันธ์นั้นก็ดับไป

คำตอบ ๓ ถูกแล้วที่แยกผู้ที่ไปดูขันธ์เป็นคนละคนกันได้ ถ้ามิฉะนั้นแล้วก็จะหลงเข้าใจว่าขันธ์เป็นตนหรือเห็นตนเป็นขันธ์ไป ขอให้พิจารณาอย่างนั้นอยู่เสมอ ๆ ตลอดกาล แล้วจะเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ มิได้นอกจากตน (คือใจ) หรืออยู่ในตนก็มิใช่ เพราะมีรูปกับนามจึงเรียกว่าขันธ์ ๕ เมื่อมาแยกผู้มาพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระ-ไตรลักษณ์ชัดเจนแล้ว ผู้เห็นนั้นก็จะไม่หลงเข้าไปยึดถือเอามาเป็นตนหรือมิใช่ตน เห็นขันธ์ ๕ เป็นแต่เพียงเป็นไตรลักษณ์แม้ที่สุดผู้ที่ไปพิจารณาเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์ก็จะเป็นไตรลักษณ์ไปด้วย

คำถาม ๔ ท่านอาจารย์อธิบายให้ฟังผมรู้สึกเข้าใจดี แต่ผมก็ยังพยายามพิจารณาหาความเที่ยงแท้ของขันธ์ ๕ สักเท่าไรก็ไม่พบ

พิจารณาไปก็ไปเจอะเอาแต่ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของขันธ์ ๕ อยู่เรื่อยไป แล้วก็เลยไปเพลินอยู่กับเรื่องนั้น

คำตอบ ๔ จับหลักได้ไหม ท่านดูอะไรเป็นหลัก

คำถาม ๕ ผมยังไม่สามารถทำได้ถึงขนาดนั้นครับ

คำตอบ ๕ ดังได้อธิบายให้ฟังมาแล้วเมื่อกี้นี้ว่า ให้พิจาณาเห็นขันธ์ ๕ โดยเป็นพระไตรลักษณญาณอันหนึ่ง แล้วก็ให้เห็นผู้ไปรู้ไปพิจารณขันธ์ ๕ เห็นเป็นพระไตรลักษณ์นั้นอันหนึ่ง ให้พิจารณาอย่างนั้นจนให้ชำนาญ มันจะเกิดจะมีหรือไม่เกิด ไม่อะไรขึ้นมาก็เอาไว้แค่นั้นก่อน

คำถาม ๖ บางทีผมก็ไปจับเอาความรู้สึก จนความรู้สึกอันนั้นอุทานออกมาทีละคำ ๆ ผมก็ไปจ้องเอาแค่คำ ๆ เดียว แต่เมื่อทิ้งการจ้องเอาคำนั้น ผมก็สะดุ้งลืมตาขึ้นมาเลยครับ

คำตอบ ๖ ที่อธิบายให้ฟังว่าใจของเราเมื่อเข้าถึงความสงบ ทีแรกที่ไปจ้องดูอันนั้นเรียกว่าเอกัคคตารมณ์ จิตมีอารมณ์เดียว ที่มันระบายออกมาเป็นเรื่อง ๆ ทีละนิด ๆ ที่มันระบายออกมาจะเป็นคำอุทานหรืออะไรก็ตามเป็นเรื่อง ๆ นั่นนั่นแหละเราจะเห็นชัดทีเดียวว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องออกมาจากใจดวงเดียวแท้ ๆ เมื่อเราเข้าใจอย่างนั้นแล้ว อย่าไปยึดเอา วางเสีย แล้วมาจ้อง ดูเฉพาะจิตผู้ไปไปรู้

พิจารณาแต่อย่างเดียว ในที่สุดเออัคคตารมณ์ที่เราไปจ้องอยู่นั้นมันก็วางแล้วรวมวูบเข้าไปเป็นเอกัคคตาจิต ว่างไม่มีอะไรนิ่งเฉยอยู่ ที่สะดุ้งพร้อมกับลืมตาขึ้นมานั้น คือจิตถอนออกมาจากเอกัคคาจิตละ

คำถาม ๗ หลังจากการสะดุ้งจนลืมตาขึ้นมา ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มผุดขึ้นมาอีก ผมเลยคิดว่า นี่เป็นเรื่องของอวิชชาทั้งนั้น จนความคิดนั้นเริ่มอ่อนตัวลง ๆ พอไปคิดว่าทิ้งอวิชชาเสีย ความนึกคิดต่าง ๆ เริ่มโผล่ขึ้นมาอีกครับ

คำตอบ ๗ นี่เราจะเห็นได้ชัดเลยว่า ฌาณนั้นจิตละเอียด (คือเข้าถึงภวังค์) แต่ปราศจากปัญญา ฉะนั้นเมื่อจิตตื่นออกจากภวังค์มาแล้ว ความคิดนึกและอารมณ์ต่าง ๆ จึงโผล่ขึ้นมายิ่งมองก็ยิ่งโผล่มากขึ้นทวีคูณ แต่ความละเอียดของจิตนั้นยังมีอยู่จึงสามารถรู้ได้ว่านี่คืออวิชชา แต่ไม่สามารถจะถอนตัวอวิชชาที่แท้จริงได้ เป็นแต่รู้ว่าอวิชชาเฉย ๆ ถึงกระนั้นก็ยังได้ประโยชน์ทำความคิดนึกต่าง ๆ ที่โผล่ขึ้นมานั้นให้ค่อยเบาบางลงได้บ้าง พอเริ่มว่าจะทิ้งอวิชชา จิตที่ปราศจากปัญญาไม่รู้ตัวอวิชชาที่แท้จริง เลยกลายมาเป็นตัวอวิชชาเสียเอง ฉะนั้นความคิดนึกที่อวิชชาแซกอยู่แล้ว จึงได้แห่กันมาโผล่ขึ้นใหญ่

คำถาม ๘ ความนึกคิดต่าง ๆ และขันธ์ ๘ เป็นส่วนหนึ่งของใจ แล้วสติที่ไปจ้องดูใจนั้นก็เป็นอีกส่วนหนึ่ง ขันธ์ ๕ นี้ก็ออกมาจากใจเดิม เมื่อสามารถทิ้งขันธ์ ๕ ได้ จะพูดได้หรือไม่ครับว่าใจกับสติไปด้วยกันเป็นจุด ๆ เดียวกัน

คำตอบ ๘ คือว่าใจเดิมนั้นเมื่อเรา อบรมภาวนาจน กระทั่งไม่มีอะไรเสียเลยมี แต่ใจคือความ เป็นกลาง ความคิด ความนึกก็ไม่มีหรือส่งส่ายสักนิดเดียวก็ไม่มีทั้งนั้น จะปรากฏเป็นความสว่างโล่งของมันต่างหาก อันนั้น เป็นใจ เดิมถ้าหาก คราวนี้เราไป เพ่งดูขันธ์ ๕ เพราะขันธ์ ๕ เป็นเหตุยุแหย่ให้ใจมันออกมาจากใจเดิม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นเรื่องยุแหย่ เหตุนั้นเราจึงต้องมาพิจารณาดูขันธ์ ๕ ให้เห็นเป็นของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือลงไตรลักษณ์ แล้วเราจะไม่เข้าไปยึดในขันธ์ ๕ คือว่าถึงมันออกไปแล้วก็ให้มันเห็นตามความเป็นจริง แต่เราจะต้องให้รู้สึกว่าอันนี้ไม่ใช่ตัวใจ ให้เข้าใจอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา เหตุนั้นเมื่อเวลามันแวบออกไป สติที่เราคุมจิตอยู่กับจิตที่ไปจ้องดูขันธ์ ๕ นั้น อันนั้นการดูอาการของใจ แล้วสติคุมตัวจิตนั้นอีกทีอันนี้มันเป็นเรื่องออกนอกใจเหมือนกัน คือตัวใจเดิมไม่มีอะไรเลย ว่างรู้อยู่เฉย ๆ เมื่อขันธ์ยังมีอยู่ตราบใดของเหล่านี้ก็ต้องมีอยู่ด้วยกันเสมอ

คำถาม ๙ หลังจากจิตสงบลงไปแล้วเกิดเป็นภาพขึ้นมาเหมือนกับผมได้กลับไปที่บ้าน พบโยมพ่อบุญธรรมของผม แล้วเข้าไปบอกโยมพ่อ บุญธรรมมของผม ว่าในโลกนี้หา อะไรเที่ยงแท้ ไม่ได้เลยครับย้ำอยู่อย่างนั้น หลังจากนั้นผมรู้สึกเหมือนกับอยู่ในจักรวาล เห็นดวงดาวต่าง ๆ เยอะแยะ แต่ผมก็พยายามแสวงหาความเที่ยงแท้ต่าง ๆ แต่ก็ไม่สามารถหาความเที่ยงแท้อะไรได้เลยในจักรวาลนี้ แม้กระทั่งเม็ดทรายเม็ดหนึ่งก็หาความเที่ยงแท้มิได้เลยครับ ต่อมาเหมือนกับผมกลับมายังที่บ้านของผมอีก เห็นบ้าน เห็นต้นไม้ เห็นสุนัขที่เลี้ยงไว้ เห็นรถ มองอะไรก็หาความเที่ยงแท้จากสิ่งเหล่านี้มิได้เลย จนกระทั่งแม้แต่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นที่ใจนั้นก็ไม่เที่ยงแท้

คำตอบ ๙ ความรู้ ที่มีภาพ ประกอบ เช่นนี้มันทำให้ นักปฏิบัติหงายหลังมามากต่อมากแล้ว ผมเรียกว่า ญาณ ไม่มีทัศนะ จึงมักเห็นแต่พระไตรลักษณ์บางข้อ ถ้าเป็นญาณทัศนะแล้วต้องเห็นพระ-ไตรลักษณ์พร้อม ๆ กัน ณ ที่แห่งเดียวกัน ความรู้แบบนี้เป็นความรู้อันเกิดจากฌาณ....เสื่อมได้

คำถาม ๑๐ จากสภาพการณ์ ที่เห็นบ้าน ของผมและ สิ่งต่าง ๆ ผมก็เลยวกกลับเข้ามาในความคิดของผมอีกว่า โอ๊ย ! อย่าไปสนใจเลยกับสิ่งภายนอก ดูที่ใจเราเองดีกว่า พอบอกว่าดูใจของตนเองก็

เหมือนกับตนเข้าไปในบ้านอีก แล้วก็บอกกับโยมพ่อบุญธรรมของผมว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ดูที่ใจเราเองดีกว่า ย้ำอยู่อย่างนั้น

คำตอบ ๑๐ ดีเหมือนกันที่มันเกิดเป็นเช่นนั้น เราจะได้รู้ความพิสดารของใจ พฤติการณ์พรรค์นี้ถ้ามิใช่นักปฏิบัติ แล้วไม่มีวันจะได้ประสบดอก มันคล้าย ๆ กับนอนฝัน *ในวงนักปฏิบัติรู้กันได้เรียกว่า ภาพนิมิตในภาวนา หรือจะเรียกให้พิสดารหน่อยเรียกว่าใจสอนใจ หรือธรรมดามพร่ำสอนผู้ปฏิบัติธรรม* แต่นั่นก็ยังตกอยู่ในสภาพนิมิตเกิดจากฌานหรือญาณ ต้องใช้ปัญญาวินิจฉัยอีกทีหนึ่ง หลังจากจิตถอนออกมาจากสภาพนั้นแล้วจึงจะใช้การได้ ถ้ามิฉะนั้นแล้วจะไปหลงติดแหงกอยู่ในเรื่องนี้อีก

คำถาม ๑๑ หลังจาก บอกกับ โยมพ่อของ ผมให้ดูที่ใจ ก็เหมือนกับผมกลับมามองดูตัวผมอีกครั้งหนึ่ง ผมเลยพิจารณาเอาหัวใจออกมา ตับไตไส้พุงออกมา เอาทุกส่วนของร่างกายออกมา แล้วมองเห็นสภาพสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยงแท้ทั้งนั้นเลย แม้กระทั่งความนึกคิดต่าง ๆ ก็ไม่เที่ยงแท้ จนผมสะดุ้งลืมตาขึ้นมา

คำตอบ ๑๑ ถูกแล้ว หลัก พิจารณา อัน นั้น ถูก แล้ว ด้วยการพิจารณาวิปัสสนาของเรามันค่อยชำนาญเข้า แม้ในภาพนิมิตอันเรื่องของฌาน (คือสมถะ) ก็ยังปรากฏว่ายังได้นำไปใช้อยู่ เรื่องญาณ–

สมถะ–วิปัสสนา–อภิญญา–มรรคเหล่านี้ เป็นเรื่องเกี่ยวพันกันไปในการปฏิบัติของนักปฏิบัติทั้งหลาย หากไม่สังเกตให้ดีแล้วอาจเข้าใจสับสนก็ได้ แล้วก็พูดรู้เรื่องกันเฉพาะผู้ที่ปฏิบัติเป็นไปแล้วเท่านั้น นอกนั้นก็เหมือนเป่าปี่ให้ควายฟังเท่านั้นเอง ขอเตือนว่าอย่าได้ไปแก้ไขอะไรมันทั้งสิ้น ขอให้มันเป็นไปตามสภาพของมัน เราเป็นแต่ไปรู้ตามสภาพของมันก็แล้วกัน

คำถาม ๑๒ ผมสงสัยขอเรียนถามว่า ตอนท่านอาจารย์อธิบายว่าขันธ์ ๕ เป็นส่วนของขันธ์ ๕ เมื่อพูดถึงเรื่องใจ แล้วก็พูดถึงเรื่องอยู่ด้วยกัน ผมอยากจะทราบว่า สติกับใจรวมอยู่ด้วยกันจะเรียกว่า นโม ได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๒ เคยบอกว่าเราหัดสติครั้งแรกต้องหัดสติตามระวังรักษาจิตผู้คิดนึกส่งส่ายให้มารวมอยู่ในจุดเดียวกัน นี่ยังไม่ใช่มโน เมื่อสติมีพลังเต็มที่สามารถควบคุมจิตไม่ให้คิดนึกส่งส่ายออกไปภายนอกได้แล้ว สติตัวนั้นก็จะมารวมเข้าเป็นเอกัคคตารมณ์จนเลยเป็นเอกัคคตาจิต รวมเข้าเป็นของกลาง ๆ ว่างเฉยเหลือแต่ตัวรู้ นั่นแลจึงจะเรียกว่ามโน

คำถาม ๑๓ ผมสงสัยว่าเวลาท่านสุธัมโมสามารถแยกจิตกับรูป จิตกับเวทนา จิตกับสัญญา จิตกับสังขารได้ แต่ก็ไม่ได้ถามว่าแยกจิต

กับวิญญาณได้หรือเปล่า ผมสงสัย ถ้าสภาพ อย่างนั้นจิตกับ วิญญาณ แยกกันได้หรือไม่ครับ

คำตอบ ๑๓ ไม่มีเรื่องแยก นามธรรมเหล่านั้นคือเวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ-จิต-มโน ไม่มีเรื่องแยก แต่ท่านสอนให้ไปรู้เท่าเฉย ๆ ถ้าหากเข้าถึงมโนมันวางเองไม่ใช่เรื่องแยก มันสงบไปเอง มันยังเหลืออันเดียวคือ สมมุติเป็นแนวทางความเป็นจริง ไม่มีเรื่องแยก ไม่รู้เข้าแล้วมันวางหมด อุปมาเหมือนไฟ เมื่อติดสว่างจ้าขึ้นมาพร้อมนั้นจะมีทั้งความร้อนและระงับมืดและเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ข้าง อะไรต่ออะไรเยอะแยะ พอแสงสว่างดับ อะไร ๆ ก็ดับไปพร้อมกันหมด สิ่งเหล่านั้นจะแยกออกจากกันไม่ได้ ผู้รู้ก็เป็นแต่ไปรู้เรื่องเหล่านั้นเท่านั้น

คำถาม ๑๔ ผมอยากกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า เวลาผมนั่งภาวนาผมมีความเพียรมาก นั่งได้ไม่นานจิตมันก็สงบทุกที เดินจงกรมก็มีพลังมากเช่นกันและมันเพิ่มขึ้น ๆ เรื่อย ๆ จนเต็มที่จิตมันก็วูบลงไปสงบอยู่แล้วก็ถอนออกมา แล้วจิตก็เสื่อมลงเรื่อย ๆ เมื่อปรารภทำความเพียรอีกจิตก็มีกำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นมาอีก ผมอยากทราบว่าทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๔ นี่แหละ ผมเคย พูด อยู่เสมอว่า ชอบสุขสงบ คือ ยินดีใน ฌานโดย แท้ เลยทีเดียว ไม่มี ปัญญา ทำอะไรก็ คิดถึง ความสงบอยู่ร่ำไป แต่ถ้าหากเราหัดชำนาญ เช่น เพ่งพิจารณา อะไร เช่น อานา ปานสติ แล้วก็ เข้าถึงนั้น อยู่เสมอ แล้วก็ต้อง เพ่ง อาณาปาน สติที่มันเคย พิจารณาอยู่แล้ว นั้นแหละ ให้มัน ชำนิชำนาญ คำว่า 'ชำนาญ' ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าทำแล้วมันจะต้องได้อันนั้น เสมอไปแต่หมายความว่าเราจะต้องตั้งสติพิจารณาอันนั้น วางจิตให้ มั่นพอดีพองาม ตรงนั้นแหละเรียกว่าชำนาญ ไม่ใช่กำหนดแล้วจะ ให้มันดิ่งเข้าไปถึงเลย ชำนาญอันยังไม่ถูก เราตั้งสติหรือกำหนด อย่างไร วางจิตพอดีพองามแล้วมันค่อยรวมลงอันนี้แหละมันสำคัญ *'พอดีพองาม' ในที่นี้มันเป็นเรื่องเฉพาะของตนเอง คนอื่นพูด ไม่ถูก บอกไม่ได้อีก แต่งให้ไม่ได้อีก อันนี้เพียงแต่บอกเฉย ๆ เมื่อเราทำเราปลงจิตอย่างนี้ เราตั้งสติกำหนดอย่างนี้ จิตมันจึง ค่อยชัดอย่างนี้มันจึงค่อยสงบลงอย่างนี้ มันเป็นเรื่องของตนเอง ถ้าหากชำนาญอย่างนี้เสื่อมยาก* ความสงบสุขเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติพึง ปรารถนาความสงบเฉย ๆ ไม่มีปัญญาย่อมเสื่อมได้ เมื่อเสื่อมแล้ว ความปรารถนาเกิดขึ้นย่อมทำให้ไกลจากความสงบสุขมากขึ้นทุกที จึง ปล่อยวางความปรารถนาแล้วพึงทำความสงบใหม่

คำถาม ๑๕ อยากกราบเรียนท่านอาจารย์อีก คือว่าท่านอาจารย์บอกว่าเวลามันดิ่งลงไปสู่ความสงบว่าเป็นเรื่องของฌาน ทีหลังถึงมันจะรวมวูบเข้าไปได้อย่างเดิม แต่ความสุขก็ไม่เหมือนเดิม ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น

คำตอบ ๑๕ ของที่เคยเป็นเคยได้เคยเห็นไม่ว่าอะไรทั้งหมดละ ประสบการณ์ครั้งแรกมันย่อมมีความปลื้มปีติ อิ่มอกอิ่มใจสุขสบายมาก ทีหลังมันเคยชินแล้วมันก็ค่อย ๆ เลือนไป

---

ขอขอบพระคุณท่านที่ได้ให้เกียรติ

มาในงานพระราชทานเพลิงศพ

พ.ต.อ. (พิเศษ) พิเนศ อายุตตะกะ

หากมีข้อบกพร่องด้วยประการใด ๆ ก็ดี

กราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

**เจ้าภาพ**

30 พฤศจิกายน 2520

พิมพ์ที่ เกษมการพิมพ์ 25 ถนนประชาธิปไตย เชิงสะพานวันชาติ
กรุงเทพฯ โทร 2817568